

全身の調整

結果である、其の五官、其の神経、或は其の筋骨等は消化器の力を借つて、外界より得たる食物が、其の組織を作るのである、之を作るには之を持ち運ぶ物、即ち循環器を待たねばならぬ、循環器は又其の食物と呼吸とに依つて、其の分を全うするなど、互に轉々相關係して、其の役目を盡すのである。されば吾等萬物の長たる者は、須らく其等の道理を知つて、寒ければ暖を取り、暑ければ放温の方法を講じ、或は運動思考の動作少なければ、食量を減じ、其の動作多ければ食物を増し、或は左手を用ゐた後は、右手を用ゐ、右足を使つた後は、左足を使ひ、其の他神経に、五官に、過不及無く、何れの組織も、平均に新陳代謝して、十分に、其の活力を發揚する様に、計らねばならぬ、之を全身の調整といふ。

全身の衛生

清潔

全身の調整を計るは、これ固より衛生の基礎である、故に衛生は、源を生理に發し、親密なる大關係あるものである、されば、今又全身に關しての衛生を、單簡に概括して見よう。

運動、休息

諸前にも度々述べた通り、體温の調節は、生命を保つ所の肝要なる事柄で、之を司る役目は、主に皮膚である、されば其の皮膚を清潔にするといふことは、衛生を實踐する人の第一著である、啻に皮膚其の物のみならず、衣服に、住居に、悉く清潔にして、病魔何物ぞといふ風にしておかねばならぬ。第二に、酸化燃焼の薪炭となる其の食物をして、能く消化吸収せしめんとするには、運動が其の主なる媒介物である、運動は、食物の消化を助け、血液の循環を盛んにし、従つて活潑な

る精神をも惹き起すものである、されど其の運動にして、其の度を超ゆれば、従つて筋骨は、消耗疲勞し、爲に全身各部は悉く其の影響を蒙り、新陳代謝相平均せぬやうになる、故に運動したる後は、適度に休息せねばならぬ、休息は運動の疲勞を醫する唯一の良薬である。勉強の後に休息し、休息の後に勉強すべきは、自然に存する眞理である、この眞理に依れば、早く起る者は早く寢ぬばならぬ、夙起夜寢などと、未開時代の人は戒めたけれど、明治の代には、早寢早起は健康の本、亦富の源と、あると改良せねばならぬ、然らば、何時に起き出れば可いかといふに、余は斯う斷言するを憚らぬ、即ち人は太陽の光線に依つて、大いに興奮せらるゝものなれば、太陽の地平線に出るを標準にせよと、云ふのである、斯の時

起臥

修學時間

時間に起き出で、各其の業を執るが、これ亦争はれぬ眞理であらう。次に、其の業を執る時間は、一概に論ぜられぬといふものゝ、先づ君等の如き、毎日五時間の中等教育を受くる身は、歸宅後の修學時間は、二時間乃至三時間が關の山であらう、斯ういふと、如何にも少いやうなれど、之を守つて、益も正月も實行せば、必ず大器晩成の偉人たる事を保證するのである。或時は徹夜して勉強し、其の翌日は居眠りしながら講義を聴くが如きは、到底吾黨の士では無い。抑、勉強は何を講ずる人にせよ、其の目的は言ふまでも無く、其の道の知識を開く爲なれば、一時的の奮勵で無く、終世其の業に倦まぬ所の爽快なる精神が無くてはならぬ、爽快なる精神は、健全なる頭腦を養ふに在る、されば吾等學問に従事する

者は一室にばかり閉居せず、時には旅行を試みて、塵埃に汚れたる頭腦を洗ひ清むることも、亦大必要であらう。行き行けば、これはこれは花の吉野山とか、嗚呼松島や松島とかいふ様に、山水の秀靈なるに心を養ひ、花木禽獸の珍らしきに知識を弘むる等、其の利益其の快樂甚だ多きものである。されど土地の變換に伴れて、氣候風土の異なるものなれば、従つて衛生上亦注意すべきものがある。感冒、腸胃加太兒などは、氣候、飲料水などの變化から、起り易いものなれば、旅行中は殊に身體を温かにし、朝は比較的遅く起き、夜は比較的早く寝ね、飲食物は能く煮沸したる物で無くては、用ゐぬやうにせねばならぬ、溪水涓々流るゝを見ては、掬して飲み、これは名物であるからとて、何たるを識別せず食ふ

が如きは、生命を大切にせぬ無智の人と謂はねばならぬ、殊に暴飲暴食、旅の耻はかき捨てといふが如きは、野蠻の民である。儲、右の如く何から何まで注意して居れば、必ず無病健康で一生を果されようか、此の質問に對しては、神ならぬ我等は否と答ふるであらう。時に水に溺れぬとも保し難し、時に掛洋燈が頭上に落ちぬとも定められず、その他如何なる急劇な病に罹るかも知れぬ。縦し、己れ罹らぬにしても、大切な父母兄弟や、親愛なる朋友などに、有つた場合には、何う處置したら善からうか。醫者を招く、固より招かねばならぬ。然れど、之を招くまでには、多少の時間を費やさねばならぬ。其の時間が、急病には命脈の繋がるどころである。嗚呼思つてこゝに至れば、救急療法も亦研究してお

かねばならぬ。

人工呼吸法 此の法は、水に溺れ、或は炭酸瓦斯などを吸つて、窒息してゐるものに、施すのである。即ち助かるべき貴重生命を失はうとしてゐるものを助くるのである。諸君若し斯かる人に出遇つたならば、

〔第一〕葱の根を切り、其の切端を鼻孔に入るゝか、或は羽毛或は藁様の物を以て、鼻孔を刺戟するか。或は、安母尼亞瓦斯、醋酸依的兒などを嗅かしめ、然る後、假死者の顔面と胸とを、冷水に浸した手拭を以て軽く打ち、さうして皮膚には、芥子泥溶かしを塗るが可い。〔第二〕假死者の鼻孔を閉じ、術者の口を假死者の口に接し、力を入れて大気を吹き入るゝと、これが爲めに、又呼吸をするやうにな

る。〔第三〕假死者の著物を脱ぎ、赤裸にし、其の體を伏向に臥さしめ、脱いだ著物を巻いて、胸と地との間に置き、術者は掌を開き、假死者の左右肩胛骨の間に當て、平等に壓迫し、直ちに又横に臥さしめ、又直ちに伏向にし、斯くの如く、右横、伏向、左横かはるゝに轉がすこと、一分時間に十四五回も行ふのである。さうすると、假死者はウーンと呻つて呼吸をするやうになる。〔第四〕假死者を仰向に臥さしめ、枕を高くし、背の下には脱いだ著物を入れて胸を高くし、術者は假死者の頭邊に居て、假死者の兩手の肘關節部を取り、兩手を強く擧げて、頭上に伸ばし、直ちに又下げて、胸の側を打たしむ、此くの如く上下すること、一分時間に同じく十四五回行へば、肺臓を刺戟するために、呼吸を

する様になる。〔第五〕これは溺者にのみ行ふのであるが、先づ溺者を赤裸にし、伏向に臥さしめ、衣服を巻いて、胃部と地上との間に入れて、口を低くし、助手をして、溺者の額を少し持ち上げて、地上に接かぬやうに防かしまえおき、術者は両手を以て溺者の胸部を壓すること、四五回も繰り返すと、飲んでゐた水が、口や鼻から流れて出る、出て了つたら、却つて仰向にし、枕を背の下に入れ、両手は頭上に交又せしめ、術者は溺者に跨がり、其の腰部を、己れの股間に夾み、膝立して、両手を溺者の肋骨に當つ、即ち拇指を劍尖の部に、其の他の四指を肋間に當て、壓したり緩めたりすると、遂に呼吸をするやうになる。其の壓すのは、肺臓を縮めて呼氣をなさしむる爲めで、其の緩るのは、縮めた彈

力で、肺臓を擴げ、吸氣をなさしむるものである。之れを行ふこと、一分間に七八回すれば丁度可い。

火傷——突然掛洋燈が頭上に落ち、火が一面に衣服に點いたとせんか、如何に悠々寛大の長者も、狽ひたひたてずには居られまい。若し狽ひたひたてた餘りに、まごころ時を移し、火の勢を益盛んにしたならば、遂に全身火傷となつて、治療を施すに術無く、即時其儘火葬となつて了ふのである。然らば何うしたら可いかと云ふに、衣服に點火するや否や、直ちに其の人を地上に倒し、速かに肩掛なり、蓆むしろなり、毛布ケウチなりを點火せる衣服の上に被へば、火は必ず消ゆ、消えたならば、多量の水を注いで、然る後其の人を温室に移し、銳刀或は鋏刀を以て、其の衣服を切り取るが可い。始め火の點いた時、單衣物ならばいざ知

らず、重著をしてゐたり、殊にシャツ或は洋服を著てゐるとすれば、之を脱ぐに多くの時間を要するのみならず、火を皮膚の上に移す基である。火傷をしてゐる部分には、冷水を注ぎ、疼痛の止むを待つて、亞鉛華粉を撒いておき、其の後、水疱を針で破り、水を出し、亞鉛華軟膏を貼けておけば、大抵癒るものである。

咽頭閉塞 餅或は其の他の食物を、一時に多く嚥み下さうとして、其の食物が咽頭に滞り、眼を白黒にして、苦しむことがある、斯様に苦しんでゐても、食物は依然として咽を下らず、又之れを處置することも知らねば、遂に其儘死んで了ふ。斯る急劇なる場合には、苦しむ人の肩胛骨と肩胛骨との間を、握り拳を以て、トントン打てば、其の響きで食物が關所

を通り越すのである。若し口を開かせて、咽頭に食物が見ゆるならば、匙の様な物で舌を壓へ、鑷を以て撮み出すが可い。さうでない時には、酢或は大根おろし、或は芥子湯を飲ましむれば、容易に咽を下ることもあるし、又食物を嘔吐することももある。

日射病 日射病は、すべて劇しい熱に逢ひ、始めの中は、タラタラ汗を流してゐるが、後には眩暈を發して、卒然人事を失ふのである。これは日光のみに限らず、暖爐などの熱のためにも發することがある。何れにもせよ、倒れてゐる人を見たならば、直ちに冷水を頭部或は胸部に灌ぎ、第三或は第四の呼吸法を行へば、氣がつくものである。

凍冷 此れは日射病と反對に、寒冷の爲めに倒るゝのであ

る。朔風凜々たる吹雪の日に、長い旅行をしてゐると、寒冷の氣が骨に徹る様になり、血液の循環は漸々緩み、遂に倒れて了ふ、之を助るには、直ちに熱を加へてはならぬ。先づこの人を寒い室に移し、雪を以て其の氷冷したる部を摩擦し、其の部尋常の色を生ずるに至れば、其の濕ひたる衣服を脱ぎ取り、能く其の全身を拭き、之れを毛布に包み、漸次に少量の茶を飲ませ、次ぎに弱いブランデーを與へ、次ぎに火を近づくと云ふ順序である。

衄血 || これは人の驚くものではあるが、大抵の場合は、恐るるに足らぬものである。されど、其の出血淋漓として止まぬ時には、端座して鼻を拇指と示指との間に挿み、之を壓へてをれば遂に止まるものである。これでも止まらぬ時に

は、氷或は冷水に浸せる布片を、頂部におき、ドン／＼冷すが可い、さうして明礬を溶かした液に綿を浸し、之れを鼻孔に挿み入るゝを可とす。

癩癩 || 神経性の遺傳ある人、或は條蟲が宿つたり、或は高處から落ちたりなどして、頭部を傷めたり、或は酒の飲過ぎ、或は非常に驚いたりなどすると、下方より上方に微風が昇るやうな感覺を發し、眩暈が發つて、卒かに倒れ、人事不省となるものである。其の倒れようとする時は、大聲を發して叫び、顔色は蒼くなり、眼の球を旋らし、口を緊しく閉ぢ、泡を出し、握拳を作り、不隨意に大小便を漏すものである。今や發らうとしてゐる人を見たらば、多量の食鹽水を飲ましむるが可い。口には物體を嚙ましめ、自ら舌を咬むを防がね

ばならぬ、衣服は緩く解いてやるが可い。人事不省が止んだならば、左の薬を服ましむれば、大いに効がある。

臭素加留謨 四瓦 砂糖適宜 水百瓦(半合程)

右能く溶解するを待つて一日三回分服

胃痛||これは俗に癢、といふ病で、胃部に甚しい痛みが起り、切るが如く、灼くが如く、甚だ苦しむものである。之れを苦しむまゝに放任つておけば、痛むなりに死ぬことがある。かゝる人には、直ちに胃部に芥子泥を塗り、或は煮た温い蒟蒻を布に包みて當るが可い。又、日本酒三勺程を三四度に服ましむれば、仲々効能あるものである。平生酒を嗜む人ならば、其の割に應じて、多く服ますが可い、賣薬を服むよりも大に効がある。

疾病に對する心得

右の外、種々雑多な病氣が我等の油斷を狙つてゐる、さうして此の病氣は、世が頻繁になればなる程、其の數を増し、昔は四百四病と謂つたけれど、今は幾千何萬あるかも知れぬ、故に若し、夫等に何時侵されぬとも限られぬ、若し侵された場合には、生理衛生の大意を心得て居たとしても、自ら之を治療出来るものでは無い、故に其の道専門の醫師に就いて其の診療を受け、醫師の命令教訓は、之を信じ、之を守り、我意を挾んだり、或は素人の勸告や、或は賣薬の功能書などに欺かれ、てはならぬ、嗚呼、餅は餅屋と云ふ諺は、疾病に對する主要なる心得である、主要なる心得である。

公衆衛生

これにて生理衛生の大要を述べたが、終りに臨んで、今一言したきは、公衆衛生といふことである。夫れ吾等人類は一

己獨立して此の世の中に生存出来るものには無い、必ず社會を組織して、四海兄弟の如くに、互に相愛し、互に相助けねばならぬ、即ち己れを善くしようとするには、他を善くせねばならぬ、總論にも述べた通り、道德と衛生とは大なる關係を有つてゐて、一人の不衛生は、間接に、或は直接に、衆人其の影響を蒙り、衆人影響を蒙れば、其の害また己れに復る、例へば傳染病流行する時、己れまづ之に罹りながら、之を秘密にし、姑息の手段を行つてゐる中に、之を隣家に傳染せしめ、隣家の傳染は一町村に及び、遂に又己れが親子兄弟に移つて来るやうなものである、故に、かゝる場合には、國家といふ志想を抱き、自己一身の安全をのみ圖らずに、政府より發する豫防法、或は法律等を實行し、自己及び公衆の安全を祈らね

ばならぬ。

住居建築の悪しきがために、大いに多人數の衛生を妨害することがある、例へば、隣家の井近い處に便所を設けたり、或は我が家の流し水が他の邸内に流れてゆくやうなものである、これは直接に他人を困らす上に、其の害早晚己れに復るものである、爾に出る者は爾に復るといふ古語を忘れてはならぬ。衆人の飲料とする川水で、汚物を洗ふが如きに至つては、火附強盜よりも其の罪遙かに重し、即ち國賊を以て論すべき者である。

嗚呼公衆といふ思想は、衛生に、倫理に、其の他あらゆる事業に従ふ人は皆懷かねばならぬ。我が軍の忠勇が萬國に秀づるも、此の思想に富んでゐるからである、歐米各國の學術

179/41

が隆盛を極めてあるのも、此の思想の結果である。故に、
公衆を離れて我は生存する能はず、我の利益を計らん
とせば、先づ公衆の安全を計れ。
といふ語を以て、本書の結尾としておかう。

等中生理衛生教科書終

明治三十七年十二月十二日印刷
明治三十七年十二月廿七日發行
明治三十八年三月廿八日發行
明治三十八年三月廿八日發行
正再版印刷行

正價金六拾錢

著者兼

糸

左近

東京市本郷區森川町一番地

印刷者

中野 鏝太郎

東京市京橋區雨小田原町二丁目九番地

印刷所

帝國印刷株式會社

東京市京橋區築地三丁目十五番地



發行所

東京市神田區今川小路
一丁目五番地

金刺芳流堂

賣捌所

東京市牛込區
町三十二番地

金刺支店

東京市神田區
區雜子町

岡崎屋書店

東京市神田區
區表神保町

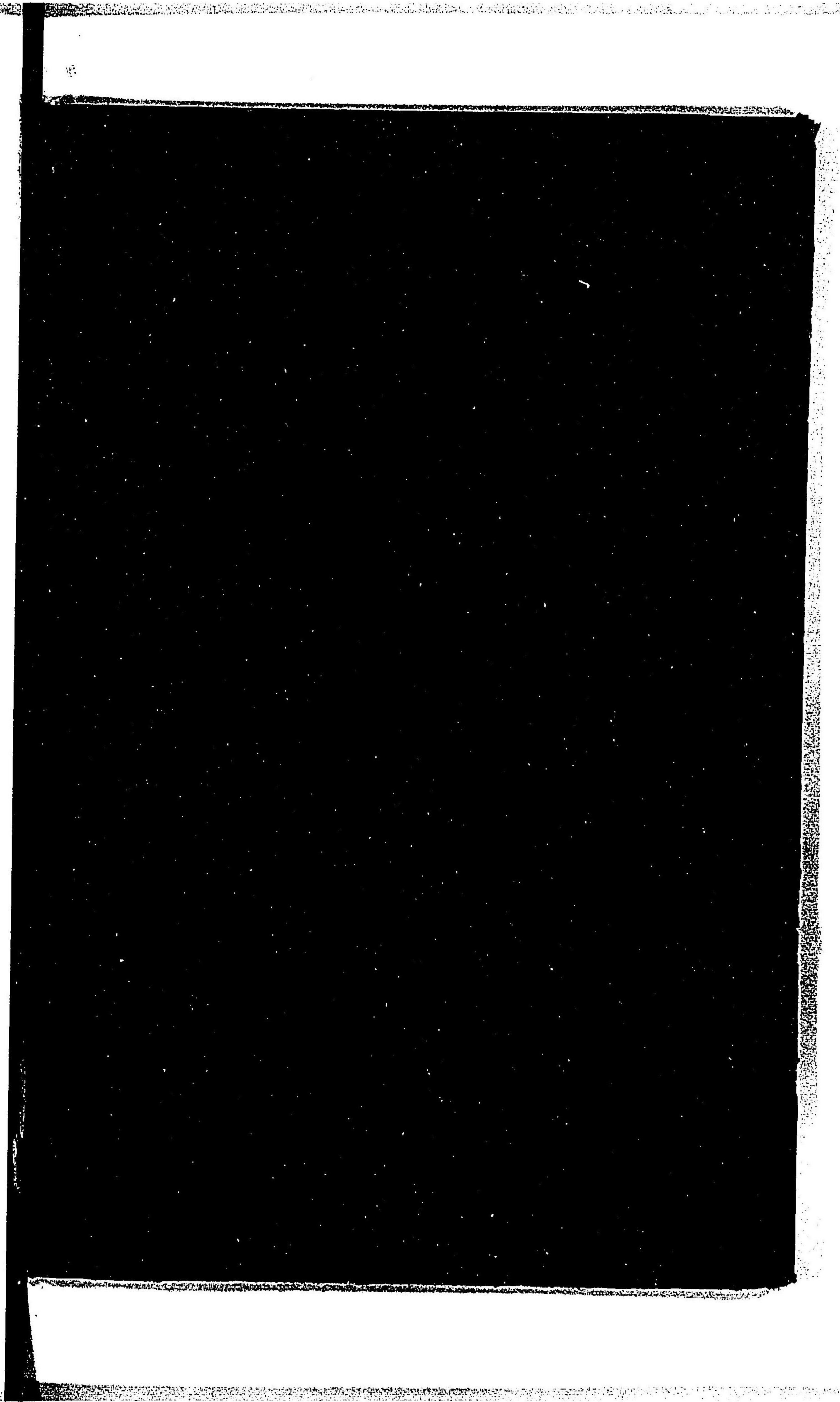
東京堂書店

地方大賣捌所

大阪市備後町四丁目
 同 市同 町
 名古屋市本町三丁目
 京都市寺町通リ二條下ル
 廣島市鹽屋町
 熊本市新二丁目
 久留米市米屋町
 鹿兒島市松山通仲町
 仙臺市大町五丁目
 金澤市片町
 新潟市古町通七番町
 長野縣松本町
 福島縣郡山町
 盛岡市肴町
 札幌區南一條西二丁目

小谷卯三郎
 吉岡平助
 川瀬代助
 若林善書
 積善書館
 長崎次郎
 菊竹書郎
 久永金堂
 沽哉堂
 宇都宮書社
 北都光堂
 松榮堂
 磐岳書堂
 佐々木書店
 富貴堂書店

48
30



48

30

058390-000-6

48-30

中等生理衛生教科書

糸 左近/著

M38

CBB-0685



