

家 庭 必 備

看 護 學

郭 君 默 著

益 智 書 店 印 行

家 庭 必 備

看 護 學

郭 君 默 著

益 智 書 店 印 行

康德八年五月十五日印刷
康德八年七月卅日發行

家庭看護學

全(會定價九角)
冊(外掛號八分)

著作人

郭君默
新京北大街三十號

發行人

宋逸民
新京北大街益智書店

印刷人

劉守業
新京西三道街財神廟胡同二四號

印刷所

益智書店印刷部
新京西三道街財神廟胡同二四號

不 准 翻 印

發行所

新京市
北大街

益智書店

電話二·五一九一番
振替新京二三五六號

家庭看護學目次

緒論編……………

「編纂此書之動機」

向主婦各位進一言

家庭中之患病乃主婦之責任

看護知識於於家庭之利益

外國家庭之看護狀況

無或素養亦可具備看護知識

無看護之知識遇有急病時必倉皇無措

重許之點未能注意遂致遲悞之例

他人看護與親屬看護之利害

醫師之選擇與更換

醫師之信任與專門家之特色

疾病之診斷與醫師之不得輕易更換

應更換醫師之時

重病及惡質疾病通知本人的利弊

種種之實例

病狀可以說明之病人與不可說明者

心靈治療奏效之真理

以無線電放送警告各家庭之主婦

患疫痢而死亡者係不明應急措置之故

盪傷及早為應急措置不致發生水泡

惱溢血可以預防

腺病質兒童養生法之錯誤

簡單並確實之傳染病預防法

患病者養生法之指針

繼續發熱而消瘦之原理

有微熱之肺病助膜炎等的食養法

民間療法之偉大效果

灸之偉大效果

盲腸炎可以灸根法之

肺病及肋膜炎亦能以灸治愈

喘息以灸根治之

胃腸病之名灸

婦人病之名灸

大蒜之食法

有靈效之草決明的研究

效果

使用法

栽培法

受外科手術時之參考

外科手術之進步及其恩惠

行手術以前之決心

可以信賴之手術室及室內之設備

非行手術不能救治之疾病

死生之關鍵在施術者之頭腦與手指

麻醉藥之使用

專門家之經驗

手術與學問不同

手術決意之大問題

民間療法之研究

家庭看護之要領篇……… 五三

「對於病人居室及床之注意」

冬季室內溫度之調節，及經濟的保溫法

室內空氣之交換法

醫師未來前之注意及準備

發病之時日及當時之容態

發病後之注意

室內之整頓及清潔法

重病人衣服之更換法

重病人之換床法

重病人身體之拂拭法及順序

與重病人或病兒藥餌時之注意及方法

苦藥之飲用法

服藥之時間

「蓖麻子油之效力及分量」

飲用此油之分量

蓖麻子油之飲用法

體溫計之使用院及體溫之測出法

脈之測量法

普通人亦可研究脈搏以備不虞

不諳醫術者之脈搏研究

夏夷內斯透克斯型之呼吸

嘔吐原因及吐時之注意並措置

嘔吐之原因

嘔吐時之注意

措置

嗽口之方法及效果

含嗽之效果

灌腸之方法

瀉下灌腸(肥皂灌腸)

里司林之灌腸

注意

里司林之坐藥

坐藥代用品

重病人兩便之辦法

乳兒小便之取法

對於大小便遺出自己不知之病人的措置法

褥瘡之豫防及其措置

芥子泡之作法及貼法

注意

溫器法之種類及方法

冷器法之種類及方法

冰枕，冰囊之使用法及注意

無水時之措置

脾部及咽喉濕布之方法

蒸汽吸入法

酸素吸入法

坐浴(腰湯)及腳浴法

家庭按摩之方法及效果

東西洋按摩之不同點

根摩有效之原理

手技之概要

接之之法

揉搓之法

叩打之法

施術上之注意事項

腹部按摩法(按腹)

肩背之按摩法

四肢(手足)按摩法

同重病人或發狂者入院或坐火車時之準備

及注意

簡易紮帶

紮帶之作法及用途

紮帶之纏法

紮帶纏法

紮帶纏法附言

病人食物調理及榮養素

榮養素

蛋白質

脂肪

含水炭素

鹽類及其他礦物質

嗜好品

香料，調味料

維他命

維他命 A

維他命 B

綢他命 C

維他命 D

維他命 E

肉汁之作法

肉精

湯之作法

蘋菓湯

穀粉

調味料

梅干

燕麥粥

葡萄酒

蓮根及山薯

甘酒

病人榮養之保特法

熱度高之病人

消化器病

舌色爲食慾之信號

肺病及肋膜炎之患者不可連用消化藥

病人食與滋養品

人工榮養法

由口或鼻灌人法

滋養灌腸法

人工榮養所用之滋養物

緒論 篇

「編纂此書之動機」

余於過去之三五年間，與病人爲伍，担当種種方面之看護。在舞鶴鎮守府方面軍艦中服務者，曾因家族發生疾病等事故，感受非常困難，當局有鑑及此，特設立衛生關係事務所，命余担当家族係之責任，因此在許多年間，服是種之勤務。

其間以老人婦女及小孩爲對象，代爲商決等劃生活上之種種問題，就中最多者，則爲家族方面之疾病問題，每隔三數日，輒被夜間喚起，尤其時疫流行之際，徹夜不眠之事往往有之。年青之婦人，對於小兒之發熱或瀉肚，往往不注意，須知急性之胃腸病及肺炎等，一時間亦不得猶豫，必須急早請醫生診察。對有是項病症者，余除爲相當之應急措置外，並爲入院之準備，伴同其赴海軍病院。對於病症危險者，則以無線電，向在軍艦上之主人通知。余在此家族係勤務期中，所經過肺炎型之病人，約達數百人，考查其

原因，有六成係因其家長之不注意而起。例如小兒稍稍發熱，並未注意，在寒冷的時候携兒童赴浴池或購物或赴親戚朋友等處，因此引起急性肺炎者，實不在少數。

小兒之胃腸病，數目亦甚多。其主要原因，不外授乳過度，或牛乳太濃厚，致使胃腸受害，一日或一日以上無大便秘者，未加注意，因而釀成重病者甚多，更因此而死亡者亦不在少數。

因婦人病來商量治療方法者很多，對此則詢問其病狀，指示其適當之病院或專門家，以期急早受正確的治療。是項病症之原因，大半由於缺欠疾病之常識所致。其他如腹膜炎及肋膜炎，並妊娠中及產褥中所發生之病狀，因未能急早治療，陷於危險狀態之實例甚多，雖隨時與以注意，但因人數太多之關係，實未能徹底也。

常常赴醫師或院診療而不能痊愈之病，亦屬不少。余於斯時，破除其迷信，並使其節省無用之金錢消耗，如祈禱問卜等，而使其以民間療法治之，竟得意外效果之實例有之。

對上述之實際例證，加以種種之考察，畢竟最大之原因，實為家庭中看護婦上的知識

未普及之故。本書編纂之動機，即在於此。如有病人發生時，應根據本書，在醫師未來之先，爲種種之應急措置，或以本書爲家庭看護之顧問。如對各位能有小補，即幸甚矣。

向主婦各位進一言

家庭中之患病乃主婦之責任

如前段之所述，余因職務上之關係，向各個家庭方面，接觸之機會甚多，故對於各位爲主婦者之辛勞，有深切之同情與理解。例如子女之教育，家庭之經濟，以及每日之瑣屑事務，種種操勞，不一而足，尤其家族較多之家庭，其辛勞爲更甚。在此時機，再語以育兒之知識不足與看護之常識缺乏，而必須研究讀衛生關係書籍，實際上恐不無勉強之處。

但人類之心理，甚屬微妙，在事情繁忙之時，反能趕快處理，以分出若干餘暇，從事讀書，其例甚多。反之閒暇無事之人，常因不必要之事，分心勞力，結果竟致於無暇讀書者，亦屬不少。

家庭外部之活動事項，爲一家之主人所担当，盡力奮闘，但足以爲其障礙者，乃爲家庭內發生病人是已。關於家庭中發生病人之責任，必須由主婦担当，既有是種重要之責任，則必須備具是項常識，乃不待言者也。

看護知識對於家庭之利益

雖平素甚爲壯健之人，何時患何種病症，實不可知。當然患病之時，有病院有醫師並有看護婦。但較小之疾患，有不必延請醫師，即可痊愈者。重病在醫師未來之先，須爲必要之應急措置。若在鄉村時，延請醫師，往往來不及。又因現代之醫療及藥餌，均甚昂貴，不能如我等所預期之事亦有之。在此種情形之下，如爲主婦者，平時備置若干之『家庭常備藥』，並備具某種程度之應急措置知識與經驗，則一旦遇有疾病發生，決不致荒張失措也。

外國家庭之看護狀況

在歐美各國之每個家庭內，對於此點，甚爲注意，均普遍的備置家庭常用藥品。大蓋爲主婦者，均有看護婦程度之知識，如有病人發生，對於病狀之若何，早經明瞭，實施

適當的應急措置矣。

外國之醫藥，雖非常昂貴，但慈善性質之病院，到處皆有，無論治療或入院，均可以實費爲之。且其組織亦甚特異，無論何人，均得前往，對於各家庭，實爲便利。又市上所再賣之藥，亦甚爲進步，說明書完全以學術之根據，解說醫治之效用。購買之人，亦均有理解是項之知識。其進步若此，所與家庭看護及個人衛生上之利益，誠屬莫大也。

外國之看護婦，其職業上之社會地位，甚爲高尚。就學識及人格各方面言之，均與醫師之地位，無大差異。如醫院中之看護婦長，有次於院長之權力，可見各外國之對於看護之重視矣。

本來看護之任務，在治療疾病上，與醫生有對等之能力，或竟在其以上，亦未可知。即須有以看護之力使疾病痊愈之自信，乃最爲重要者。爲看護者，日夕在病人之側，其頭腦之運用，殊爲重要。大抵病人之疾病，基於看護之適否，轉好變壞，故有『第一看護第二藥』之語，實未可忽視者也。

無或素養亦可具備看護知識

欲修得看護上之全般的知識，必須對看護之基礎學識解剖學及生理學之大體，加以研究。是種書內有許多專門用語，毫無素養之人，欲加以理解，實甚為困難。往々遇有較難之道理，或意義不易了解之用語，記憶既感困難，理由亦不明瞭，因而終止研究，當然等於毫無作用矣。

此書則不然，簡單明瞭，以小學校卒業程度為標準而編纂，並編入許多之有益的實驗談，在有趣之中，不知不覺將此等之知識並判斷，體得並理會矣。

無看護之知識遇有急病時必倉皇無措

有小兒發生痙攣抽風之病症者，主婦倉皇失措，懷抱小兒，向醫師之處急奔，途中見小兒之異常動作，極度狼狽，不知如何措置，雖懷抱小兒，而對小兒不敢正視，面部轉向他處者有之。在此時機，應將小兒之衣帶解開，使其胸部之呼吸與心臟之動作容易乃為第一應着手之正常措置。誰知竟將兒童用力抱持，使其呼吸不能，而極力以大聲呼喚其名，實屬恰相反對之措置，雖容易救治之病，亦必陷於危險之狀態矣。

但爲其母親者，陷於狼狽之狀態，而驚慌失措，誠屬當然，蓋一見小兒之病狀，恐怕其死亡，非常憂慮，對於應急之措置等，除俟醫生爲之外，別無他法。如果平素有看護之常識，能爲對於病症之應急措置，僅如上所述之病症，實無若何狼狽之必要，而能以非常沉着鎮靜，將醫師到來以前之應急措置爲之矣。在此情形之下，僅爲醫師是賴，醫師亦許未在家中，在夜間尤需要相當之時間，大抵醫師到來之時，此種病之發作，業已入於緩和之狀態，乃常見者也。況且如小兒之患病日期稍長，主婦必致晝夜操勞，心身交疲，此吾之穿發病狀，再時時發生，必致因憂慮而陷入神經衰弱，以前如有疾病，則因而復發，母子同臥病於床褥之悲慘的實例，實屬不少也。

重訂之點未能注意遂致遲誤之例

某夜中余赴某友人之處，看視其患病之小兒，彼時其夫人精神非常振作，告余以今夜小兒睡的非常舒適，比前大見起色云云，余一看視果然睡熟，但其呼吸及脈搏，則呈現異狀，蓋某夫人並不知曉，業已入於昏睡之人寧不知狀態矣。當時余略加說明，急爲種種之應急措置，並延請醫師，無如發覺太遲，施救已來不及，其夜天明時，竟而死去。

此種昏睡，依病人之狀況，與熟睡頗相類似，稍有看護之知識，決不能發生是種之錯誤也。

肺炎之最重要措置，爲胸部之施用濕布，僅此措置，即可使疾病痊愈。但此濕布之實施完善者，實屬甚少，反之且有重大之害處。醫師親手行之責，與有經驗之人爲之者，不在此例。僅々詢問醫師後，而自己爲之者，大抵均有缺陷。有時本應痊愈之人，反致其病加重之例，實屬不少。關於用濕布之方法，後文肺炎及小兒病之處，詳加敘述，此處省略之。總而言之，各家庭方面，少少對看護之一般應急措置方面，加以研究，以備萬一場合之應用，實屬必要，乃余所痛感者也。

他人看護與親屬看護之利害

親子間之彼此看護，比之他人看護，心理上有甚大之差異，乃各人所週知之事。大凡爲看護者，必須具有博愛慈善等最可貴之美德，乃在教育之第一步，應灌輸腦中之信條。但世界之中，到底不能如吾人之理想所期待者，實屬不少。在親子間看護之時，相互間有熱烈之天倫之愛的關係存在。故在普通之場合，所爲之看護，有婦人看護到底所不及

之良好成績。但在另一方面，亦有極相反之惡劣結果。在此時機，須明白辨別其道理，排除天倫愛之感情作用，遵守醫師之言語，不違背看護之法則，必有是種之決心，方可有良好之看護成績也。上述並非僅患病之小兒，索食食物等，應按醫師之指示。嚴正的或給與或不與，此外應施行手術之急不容緩時，因主婦之不能決心，致使遲遲之事，亦屬甚多。

他人看護之時，對於病人之顏色與苦悶之程度，均不參加感情，以智理判斷之。如果顏色不好，則當時診脈，使其為酸素之吸入。顏色發育之時，則查知為心臟衰弱以致血行不良，足部發冷，因此在其足部未冷之前，即預備熱水瓶。視病人之情況，當時即加以看護之措置，乃他人看護時最優良之點，近親者之看護，與此大相對，第一先為愛情所衝動，一見病人之情況轉惡，便發生危險或死亡之恐懼，忘却一切之應急措置，此種心理學上之所謂「情緒」一時占領其人意識圈內之全部，病狀之判斷措置之方法，遂完全為智的作用所不及，而缺欠注意力矣。疾病漸漸演進，成為重病之時，近親之看護者，但知注意病人之顏色與病人之苦樂，一喜一憂。病人稍為愉快之時，則隨之而喜慰

稍發生熱度，則面部隨之改色。由於親子之至性至情，當然所不免。但請加以詳細之考慮，在此時機，僅々憂愁或僅々恐懼，有何效果。盡醫療及看護之能事，因而病好，固屬天命，若果不能痊可，亦屬天命。應將無用之憂愁與恐懼，所費去之精力，用之於看護及應急措置之方面。鼓起勇氣，將費盡心思，用盡種種方法，乃為家庭看護之要點也。

醫師之選擇與更換

向余詢問某個醫師為最良之事，乃余過去之經歷中，最多之問題，余盡可能使其受專門的醫師之診治。因為醫師或住所臨近或有舊誼等關係，心存客氣之時有之，若果傷損其感情，有急病之時不能請求其診療之情形亦有之，在輕微之病尤可，重病之時，關係生命，決非可顧及情面與客氣，而以病人為犧牲也。方今之時，由於學術之進步，專門的研究之範圍頗廣，日新月異，非常進步，所以稍為重要之病症，非專門家不可，因專門家每日診視同型之病人，不僅診斷快速，同時治療上之知識，亦有許多可貴之特異處也。

醫師之信任與專門家之特色

醫師之決定，須於最初之時，慎爲選擇，如果選擇決定之後，必須信任其醫師，即此醫師之藥，能以愈吾之病，有使吾再活躍於社會之使命，在此種信念之下，服用其藥，方爲允當。總之如自己乘船一樣，既已乘船，則將自己一身，聽諸船長，對於船長之駕駛如何，欲參加意見者，與不信任醫師相等，乃大不可之事也。

爲醫師者，有左右人之生命的重大責任，一經受病人之依託，在病人不知之方面，所費之苦心，誠屬甚大，爲吾人不當漠視，而應加以信任者。

疾病之診斷與醫師之不得輕易更換

由於疾病及醫師本身之關係，對於發高熱之患者，僅最初之一次診斷，頗難確定爲何種病症。如果告知病人以一次診斷不能判定病名等，則患者方面，必以爲此醫師係屬庸醫，或診斷錯誤，而引起醫師更換之結果。因此爲醫師者，最初診斷之時，多用含混之詞，安慰患者，其後各種疾病所有之特色，逐漸顯露，始針對病症，爲真正之診療也。如果在治療中更換醫師，等於將試驗期間延長，往々有遲誤病症之危險，不可不注意之。

在軍隊方面，向不客氣，遇病症不易判斷，病名未定之時，則爲血液及大小便之檢查，如認爲有傳染病之嫌疑時，則對其細菌，加以培養，如此措置，可以使診斷之不生錯誤也。

應更換醫師之時

凡疾病之診斷，均係依顯於外部之症狀，以推察內部之障礙。由於思考力之良好與否對於疾病特徵之發現，有巧拙之差。故診斷之當否，則屬於不得已之事實也。某種病症由甲乙兩醫師診斷，對病狀判定互異之事，往々有之。如果治療之期間較長，毫不見效時，必係診斷錯誤。此時應毫不客氣，更換醫師，其間因爲客氣或其他之事由，不能更換醫師，致引起重大之不幸者，實屬甚多，若果更換醫師，有特別困難之點，則可增加一二人之醫師，請其陪診，亦屬良善之辦法。此外費多量之金錢，由遠方延請名醫，不過有安慰病人之結果，在有資產者可以爲之，其他之人，無勉強效倣之必要也。

重病及惡質疾病通知本人的利弊

●患不良性質之疾病時，向醫師詢問病名，及有無治療方法，多少日期可以痊愈等，爲

病人及病家第一所欲知曉之問題。在醫師方面，雖最初即能推知須要治療之日數或將來之結果，但多不願即時正確言明。蓋因人之身體，千變萬化，不可思議，醫師宣告不能救療之病症，用某種方法完全治愈之實例有之。反之認為病狀很輕之患者，安心處之，而於一夜之間死亡之實例亦有之。如此者，乃固病狀之變化，不能豫知之故。至若醫師暗中告知家人以疾病不能治療絕無生望時，乃係普通人均能明瞭之時機也。

●肺尖炎及肋膜炎，大抵均屬於結核性，但比較肺結核為輕微，世人不甚介意。故對於真正肺結核之患者，最初醫師均謂之肺尖炎，乃普通之說法。如果醫師將實際之事說出則病人及家人均陷於失望及悲觀之域，而有更換醫師之結果。若醫師不加說明時，則必以為醫師不善診斷。為醫師者之立場，實甚屬困難，在患病者之家人方面，稍有靈機時感覺醫師之發言曖昧，即對病人之看護等留意，如器具等之日光消毒，食器分開並煮沸消毒，痰棄於使所等等，實最為安全之辦法也。

〔註〕 僅僅肋膜炎時，非傳染病，無病菌，若為肺尖炎時，則有病菌之由痰排出，其傳染較為劇烈，切須注意之。

種種之實例

在某官廳勤務之婦人，在結核豫防檢查時，覺得其胸部狀況異常，於是檢查其痰，發現結核菌甚多，當時命其退職。其人結婚不久，身體健康，自己並無若何疾病之感覺，遂以爲診斷錯誤。當時赴某醫師處診斷，某醫師遂如前所述，以安慰病人之口吻答之。某人遂安心歡悅歸家。但病菌之多數階在，爲不容認之事實，結果染成治療遲誤之不幸之結果。如果前此受到確實診斷後，即時加以治療，彼時僅爲初期，絕對可以治愈者也。

又有某軍人之患者，染患肺結核，入院六個月，其後熱度退去，免官使其歸家。但某人爲神經質之人，雖對其病名，保守秘密，並未告知本人。但本人多方設法，將細菌檢查簿看過，而發覺自己之病確爲結核，其後遂致不可收拾。神經益益興奮，食慾不進，夜間不眠，發高熱，出盜汗，遂未出一週間而快去矣。

病狀可以說明之病人與不可說明者

以上所述，不過一二實例，類此之事，尙有甚多。如在病院中，設備完全，雖不向本

人說明病症，亦無任何危險，但不若或不願入病院者，實居多數。向本人說明，有時有危險，若不說明，則不惟不能得養生之法，且有傳染之危險。茲將適當之措置方法，舉述如左，作爲本項之結論。

一、肺結核初期及第二期之患者，可以說明，使其善爲養生。（對於此點，可參照後段）

二、肺結核一終了處所寫之精神的抵抗療法。

一、第三期之重症者，以不說明爲佳，但有甚深信仰之人或有修養之人，認爲說明亦無妨礙時，應及早向其說明之爲是。

第三期之病人，即使不說明時，大抵本人亦能明瞭，對是種之病人，最好鼓舞其精神不使其流於悲觀，乃爲最直要者也。

一、對於重病者，治療無望之事，及家中繁瑣之事，不向其說明爲佳。如有要求其遺言之必要時，最好於其未陷入重症前，得其理解後，詢問之爲佳。

此點亦在信仰及修養之如何爲取捨，乃不待言者也。

一、神經過敏之人，膽小之人，或其人不在，一家陷於滅絕之責任重大者，不向其說明

治療無望。萬不得已有說明之必要時，須選擇相當之人，在不使本人驚恐之範圍，使其設法告知之爲佳。

心靈治療奏効之真理

近來世間靈氣療法，心靈術，神經治療，及其他種種之靈術，勃然興起。此等之治療依其流派及施術形式之差異，其效果亦各有特色及長處短處。皆依人類之活力，即心靈之作用，而治療病根。故其說明依各流派雖有多少之差異，但結果仍不外各人有天與自療力（自然良能）也。例如胃中侵入毒物，則發生吐逆作用，即時吐出，患病時，亦有一種自發的療病力，（即所謂抵抗力，）自然的發生作用，而使疾病痊可。不過病勢過強，或其人身體衰弱，或其人過於膽小多疑等，以致自療力不能戰勝疾病，而使病魔施逞暴威而已。此處所說之心靈治療術者，以其摯之態度，於確切信念之下，以某種方法施術，由於靈之感應，使病者之自療力（抵抗力）增強，病魔自然退去者是也。

●如上述，謂爲依此心靈治療術，任何疾病，均可治療，乃又不然，蓋絕非如此簡單之事也。不過心靈治療上所有之治療法，在其說明之時，均爲萬能，即無論如何疾病，

均能治療。但僅爲理講，與天氣預報相同，有時雖然恰好如此，但有時如彼，即一時雖未痊愈，聽其自然，終有痊愈之日也。此等理講，在此無詳述之必要，茲將此術奏效之概要，略得說明。

●關於此種心靈治療，在今日之學界，不能作科學的說明，故爲醫師者，多數不信用之。認爲其係屬迷信或近乎迷信，而排斥之，作進一步研究之人，實屬甚少。然按之實際，用醫藥不能醫治之數年痼疾難病，以此等民間療法治之，竟得以完全根治之實例，誠屬不少。因此由患者方面，自願受其術之治療，一經痊愈，即作大規模之宣傳，病人之心理，不知不覺間，傾向其術矣。關於此點，如果費却數十圓之多數金錢，則殊有研究之餘地，實則以僅少之費用，得以治療重病，若使其不廢醫藥，與此術併用而治療之，誠屬良好之事也。隨世界之進步，今後此種施術，愈益發達進步，終於對學界有重大貢獻之時機，必將到來，按現在之狀況，用如何嚴厲之法規取締，實際則病痛哭泣之病人，醫師不能治療，毫無辦法，無論如何，想脫離苦痛之熾烈心情，到底非限制或壓迫所能收效。因此將醫術之範圍擴大，包含此等等之治療法，不必徒談理論，在及早使病人脫

離苦海之目的下，將是種精神療法與醫術合流，確信爲今日最大之急務也。

以無線電放送警告各家庭之主婦

●余前此應廣島放送局之要求，作約一週間之家庭看護保健及民間療法等之放送，較遠之此海道及滿洲方面均經注意聽取余之放送，實深欣幸。其後接到各方面之來函，有謂早日得聽到此種放送，兒童或不致死亡，感覺非常遺憾。又有爲今後之兒童計，作種種之問詢，使余一一復函，一時大感忙迫。又聞放送局方面，亦有多人如上述之趣旨，每日以電話質詢，使該局電話係員有應接不暇之勢。此種反響之結果，試加以研究，多係平素過於疏忽，一心一意向飲食烹飪及衣服裁縫方面注意，對於疾病或健康上之問題等毫不注意之故。普通之心理以爲係屬專門學識，非普通人所能明瞭，與其平素費盡心力研究不易了解之問題，不如有病時赴醫院爲佳，將人類之身體，看做如鐘表之機械一般由於是種錯誤之觀念，致引起重大之事件，遂成爲大不幸之事件者有之。茲將余放送第一日所述之警告，略述如次，請加以注意。

〔註〕 有須加以聲明者，無線電之放送，關於放送者之職業，或販賣品之宣傳等言

語，依照規則，一語不得涉及，以下所述之中，有關聯余之著書等言詞，乃便宜上事後所追加者，在放送之時，並未涉及，特贅述及之，希諒察爲荷。

患疫痢而死亡者係不明應急措置之故

凡一切之疾病，於發病之初期，病毒之蔓延未廣，未成大患之時，在家庭爲應急之措置，大抵能將病勢防止，以至消滅。特別如疫痢之類，如果感覺異狀時，即時飲以蓖麻子油等，瀉劑，然後請醫師診斷，決無致死之理，如果毒素爲血液所吸收，再想措置，則已遲緩，醫師來時，已將最重要之時期失却，因而患此病者，大抵得不幸之結果。此種例證，讀本書疫痢之項時，即可明瞭。兒童所患之病症，無論爲何，最初飲以瀉劑，使將毒素排下之事，乃爲其母親者，一日不能忘却之重要措置，否則時機遲晚，涉及生命之實際事項，誠屬甚多也。（本書附錄「發高熱時之早期措置」一項，請參照）

燙傷及早爲應急措置不致發生水泡

燙傷一節，如本書燙傷二項所述，在家庭內若爲早期之合理措置，爲開水所盪之傷決不至發生水泡或疤痕。火傷或燙傷後，即時將手插入鹽水以內，或以鹽水（海水亦

可一澆洗，疼痛必立時止住，決不致有何大問題。蓋因傷後之疼痛，能短縮一秒間，即皮膚之侵害少一些，此種措置愈早愈妙，不生水泡，不留疤痕而痊愈矣。此種安全並簡易之家庭措置不明瞭，從事周章狼狽，紅腫之後，赴醫師處診視，實屬可憐之極。此種結果，皆因平素漫不經心，以為有病時可找醫師，不明瞭應急措置之故。故其後之苦惱，不啻數百倍，金錢之犧牲等，尙其餘事也。

腦溢血可以預防

腦溢血之發作，得半身不隨或死亡之結果，大半皆屬於家庭之罪過。腎臟性之腦溢血及梅毒性之動脈硬化症，不能治療者有之。普通之腦溢血，於發作之前，必有血壓之危險信號，在數字上顯現，表示警告。如本書第八章所記載，講求合理的豫防法時，腦溢血卒倒實屬鮮見之事。發病前使血壓降低，及動脈硬化之根治方法，民間療法多多有之。不了解及此，而漫不經心，但知有病去找醫師，最長不過可延三年五年之壽命，實屬遺憾之事。余痛切感覺凡卒倒及肺病而死者，皆基因於本人或家族之無智，並完全依靠醫師，以為疾病之事非普通人所能明瞭等錯誤觀念所致。因此為救治許多可憐之病人關於此種疾病之論述，於本書中特別詳細，請注意為要。

腺病質兒童養生法之錯誤

腺病質之兒童，使之發生肺病或肋膜炎，過小之食乳小兒，使其消化不良，變爲腺病質或死亡等，其中之大部分，以母親之知識不足，爲其原因。對於此點，一讀本書附錄之「腺病質之抵抗療法」，便可明瞭。有沾染肺病及肋膜炎可能性之兒童，不利用天然及自然之力，以增加皮膚及胃腸之抵抗，決不能恢復健康。如果以爲吃藥便可治病恢復健康，以醫藥爲不二之法門，及最大之錯誤，無論經過多少年，亦不能成爲健康體也。在樹上有微小之虫寄生，大概因其樹木之抵抗力衰弱，而寄生者，良好茂盛之樹，決無是種虫類之寄生。在古昔曾研究殺虫之方法，以使其樹木之不枯萎。現在之細菌學，則對於寄生虫置而不問，僅應用土質日光水分等自然力，以使樹之元氣恢復，其抵抗力既強寄生虫自然絕跡。正與吾人所唱導之抵抗論相合，本來因勢力衰弱，始有寄生虫之附着其根元之狀況，若不恢復完好，一時將害虫殺死，仍有再生之可能，乃當然之事。又對於衰弱之樹，與以滋養劑或強壯劑，即大量的施以肥料，往往反致枯死者，乃吾人習知之事也。

●對於腺病質及肺病或肋膜炎等疾病，僅用醫藥治療之錯誤觀念，恰與右述與衰弱之樹以肥料而希望壯茂之道理相同。對此種之小兒，內部方面，與以草決明煎汁及肝油等緩和強壯劑，外部方面，使其爲日光浴冷水摩擦及腹部按摩等抵抗療法，由內外兩方面徐徐使胃腸及皮膚之抵抗力增強，必能有恢復之望，詳細之實例等，請參看本書肺病助膜炎及附錄腺病質之抵抗療法。

簡單並確實之傳染病豫防法

傷寒病及赤痢並虎烈拉等消化器傳染病流行之時，雖然各有所定之預防方法，但最簡單可以安心實行之豫防法，乃爲本書附錄之青梅凍，預先作成存置之是已。青梅一升所搾取之汁，使其濃厚縮減至兩大酒盃之程度，此酸度最強之青梅凍，在傳染病流行之時每日少々飲用，雖胃腸內混入毒菌，有此酸性液飲入腸胃，均可殺滅，無論如何，無繁殖之可能。此並非理論，曾於虎烈拉流行之時，親身實驗，長時間在數百人虎烈拉患者之中從事活動，完全得以豫防，毫無疑義者也。又雖係發病者，在二三日之內，以此飲之，亦可以完全救治。此外潛伏期中毒菌與抵抗力抗爭之關係，並家庭中用此爲早期應

急措置之手段，有如何偉大之效果等事，於本書傷寒病之項，並附錄一發高熱時之早期應急措置一中敘述之，請參照爲要。

患病者養生法之指針

大部分之疾病，不用醫藥，僅以養生之法而痊愈者甚多，其法因疾病之種類，炎症，體溫，疾病之輕重等，而各有不同，但大多數有共同之點可尋，知悉其大概乃非常便利之事也。

繼續發熱而消瘦之原理

因發熱第一食慾衰退，不能進飲食，但爲作成高度之體溫，體內之燃燒作用必強，因而消費多量之含水炭素，食物既不能攝取，則將身體內之脂肪及肉等，供燃燒之消費，故逐漸消瘦趨於衰弱之途。在食慾衰退或毫無食慾之時，勉強使其飲食，必致損害腸胃服用消化藥品，一時可以轉好，其後仍趨惡劣。無論如何即少量亦須使其食之，乃人人所有之感想，對此食慾之問題，乃各階級之人所絞盡腦汁而考慮之問題。但在高熱之時無論如何消瘦，本無攝取食物之能力，僅與以水分即可。食物方面，以不必積極爲佳，

涉及長期者，雖非講對策不可，但依照疾病之狀態，在初期之時，實以使其絕食之辦法爲佳也。

有微熱之肺病肋膜炎等的食養法

肺病，肋膜炎及腹膜炎等之慢性病，於長時期經過數個月而微熱不退食慾不進之時，或頑固之慢性腸胃病等，食慾有左右此種疾病之能力。無論如何，必須設法使其增進食慾。由於余過去長時間之體驗，對於斯種之場合，使其飲用草決明煎汁，並行腹部按摩等，可以有效的將是種問題解決。以外曾加種種之研究，結果除上述之方法外，於此場合，實無良策也。對於不能以藥治愈之疾病，勉強使其服用各種之藥，因藥之力量，反數阻害消化力，終不免引起反對之結果也。更詳細之事項，於本書中肺病，肋膜炎，慢性腸胃病等項中敘述之，希參照爲要。

● 僅僅少量之熱不退時，若一味靜臥，則食慾減退，漸呈衰弱之狀，少少運動，則有使熱度增高之危險，因此有認爲當靜臥之醫生，又有認爲應當少少運動之醫生，究竟如何無從判斷，而來信向余詢問者甚多。蓋有少量之熱度時，即表示毒菌之活動性尙未停止

或內部尚殘留有炎症，儘可能靜臥，食慾不進時，依前項之辦法促進之爲佳。退熱之方法及消炎之方法，均以安靜最爲有效，由於疾病之不同，有須絕對安靜者，又有須普通安靜者，總而言之，發生熱度時，即表示器械之燃燒，爲使用禁止之警告，勉強使用，則使器械愈發炎燒，熱度自然不能退去，熱度不退，決不能引起食慾或增進之。對此等關係明瞭後，使內部之滋養療法，與外部之抵抗療法併行，內外夾擊，養成慣習，有熱度時則安靜以處之。然後有時施行，有時休息，徐徐繼續抵抗爲最佳，世間所稱之鬥病術，主要爲精神方面之言詞，心理上不焦急不憂慮，以堅強之意志，與疾病鬥爭是已。抵抗療法者，乃冷水摩擦，日光浴，腹式深呼吸，腹部按摩等諸種運動之總和，行使之時期，及種類之選擇，則依疾病之種類與輕重之差別，在不勉強之程度內，加以斟酌，實施之爲是。其方法在各病項內敘述之。

民間療法之偉大效果

民間療法，原本爲不明醫術之人所爲之治療。僅於醫師未來前之早期應急措置時，及醫術所不能治療之難病時，可以使用之是也。因此不得因民間療法，致使治療遲誤，更

不得於醫師治療之際，夾雜用民間療法，以免發生錯誤。余對於民間療法之研究，着手以來，已經過二十餘年，其中屬於迷信之類者，固屬甚多，而百發中奏有奇效者，亦屬不少。以民間療法爲危險之人，乃無研究素養者之謬見。由於現代進步之醫術，無論如何，亦不能治療之難病，用此民間療法，毫不費事，竟根本治療痊愈之事實甚多。對此等事實，雖屬學者，僅僅以理論，亦不能自完其說也。

實行民間療法者得以救助，未實行者死亡之實例——去年中所發生之事情，患同一疾病之人，用民間療法者得以救助，未實行者竟而死亡，實屬很有研究之價值之對照實例。蓋因稱爲丹毒之疾病，乃屬一種創傷傳染病，熱度增高，紅腫高大，逐漸廣潤，往往危及生命，乃人所共知之事。於此時機，在其紅腫之處，以鱈療法實施之，無論如何之重病，只要尚有氣息，便可救助，實有百發百中之方法也。此事曾於本書丹毒之項發表。某紳士染患丹毒入院瀕於危篤之時，憶及此種鱈療法，欲實施之，向病院商量。誰知病院方面，竟以是種療法，不合學理，加以拒絕。如果必欲實施時，可即退院爲之。終於未能實施之而死亡，詢屬遺憾之至。

●但在另一方面，不久之前，由山口市叫做三浦千代乃的主婦，來一信紙十八頁之長信，其要旨即叙述其小兒染患丹毒，在山口赤十字病院入院中，瀕於危險之時，以右述之療法向病院商量，恰巧病院方面曾經看過余之此書，遂認為反正不能救治，何妨如其所請，遂慷慨允許，伊非常歡喜，遂即時實施，結果從前陷入於昏睡之狀態者，即眼睛睜開，原先毫不動轉之重症，現則稍稍動轉，精神漸漸恢復，每日熱度減退一度，第六天便已痊可退院，所接之信，即如此內容之感謝信也。又於其信中，寫有下述之一節，「病院許可之時，余即以爲小兒可有生望，原先極度悲觀頭部漲悶胸部如焚之苦悶狀態，突然一變，精神振起，努力爲應急之措置，若果病院不許可行此法時，則決心退院，歸家實施之，」云云。對於此事，廣島之牧師團長閣下處，亦有信連絡，其後由牧師閣下處得知乃係山口第二十一旅團長三浦閣下之夫人也。在受有無論如何不能救治之宣告後，任何人亦想無方法中之方法，在此時機，任其所想，使其實施，以期心思費盡，危生遺憾，實無絲毫之障礙也。上述之療法，不僅對於丹毒有特效，即對於孔腫及中耳炎並盲腸炎等，及其他發熱紅腫之疾病，以此法實施之，均有可驚異之效果，詳細在各該項中

敘述之。

灸之偉大效果

余非以灸爲業者，更非希圖發財，或受人之託，而作灸之宣傳。茲將余對於成爲灸之信者之原因，敘述如次。在長年之期間。補助醫師實行手術，僅々盲腸炎一症，亦不下數百起，逐漸發生一種靈感，即盲腸炎一症，用手術割出其出樣突起，並非良策之信念日益增高，其詳在次項敘述之。

盲腸炎可以灸根治之

在某處據說對於盲腸炎一症，以灸治之，幾幾乎百發百中，余聽聞之後，認爲很有趣遂急往詢問，遂詳細的加以研究，其結果實堪驚異，均完全良好的治愈是已。對於盲腸炎，雖有以不割爲佳之論調，但未語以的確的治療方法，結果仍然非割去不可。一有此灸出現，可將多數之世人救出，非常感覺欣喜，因此急速在余之此書發表矣。自發表以來四年，其間以灸所救治之人，不知多少，僅就余所知之範圍，亦屬多數。對於此灸，僅不過於背部之一經穴，朝夕二回，四五十火即可，大蓋行過三四十火後，即用力按之

亦不感覺疼痛，但覺輕快，二三日或四五日繼續實施之，即可完全治愈。如果此灸不發生效力，疼痛及熱度毫不減退時，則必係內部成爲破壞性，而化膿矣，在此場合，必須急早施行手術。此外尚有僅少數之特殊體質，即無論如何，對於灸不生效力是已。

●本來盲腸炎一症，因劇烈之發炎，遂感覺特別之疼痛，如果使其發炎消散，痛苦頓消，則不致發生其他之變化矣。關於灸法，收載於本書之附錄中。

肺病及肋膜炎亦能以灸治愈

東京有以灸治愈肺病肋膜炎之名人，據此人所言，三期肺病或肋膜炎之重症，如果在最初十三日間之施灸時期，能保持生命時，結果即完全可以救助云。普通之人，有認爲對發熱患者施灸，實屬危險，必且增加病勢，其實不然，有熱度並無危險，更因有熱，對灸之熱度容易支持。亦即對灸不感痛苦者，必係重症，對於灸感覺灼熱不能忍受者，其病必輕。盲腸炎發有高熱，毫無妨害，一回比一回熱度減低，二三日則熱度退去矣。但在肺病及肋膜炎，其熱度之減退，不能如此容易，在最初時，始終熱度甚高，因此施灸時，對於灸之次數，及艾之大小，必須加以斟酌。普通人非常恐懼，不敢實施。故最

好使用蒜灸，因其不甚灼熱，對重病人實施甚易，且蒜之精分，為體內所吸收，可以抑止結核菌之活動，次日呼吸及小便，均而蒜味，熱度漸減，食慾增進矣。因此本書對於蒜灸之方法，加以介紹，發表以來，較輕並痊愈之報告，實居多數。（卷首圖繪參照）

喘息以灸根治之

治療喘息之灸，對於少年及小兒，殆屬百發百中，大細功效，老年人則功效減低，至五十歲以上者，不過有半數奏效而已。此灸對於百日咳亦有特效。

胃腸病之名灸

灸對胃腸病，亦非常有效。慢性胃腸病，腹膜炎，胃酸過多，胃擴張，胃潰瘍等，一方面飲用草決明及犍牛兒苗，一方面用灸，刺戟胃腸神經之根幹，血液之循環自然旺盛，發生甚大之效果。（參照卷首圖繪）

婦人病之名灸

有婦人病者，大抵自腰以下覺冷，其原因為子宮，卵巢及喇叭管等發生障礙，在此生

殖器間內，停滯多量之血，因此向足部行動之血液減少，自然感覺寒冷，以此灸繼續七日間，將多年之子宮病治愈之例有之。所謂之婦人病，當然有許多種類，症狀亦不一致不能一例視之。然因其他使新鮮活潑之血液，良好循環，故大蓋一般之婦人病，均可治愈。普通所說之白帶下等。大部份爲子宮之內膜炎。詳細請看第十七章。

大蒜之食法

在某婦人雜誌，發表大蒜爲肺病之妙藥，因此有生食大蒜，而傷其胃腸者，非常感覺痛苦，向余詢問措置方法者甚多。不過大蒜對於肺病及肋膜炎等等之結核病，確屬有效乃爲事疾。中國之肺病藥中，大蓋摻有大蒜，中國人幾乎完全如食果物一般生食之，無論到某一個家庭，均有一種大蒜之氣味。此種氣味，名之爲大蒜油，乃一種之揮發性油。古來作爲感冒之發汗藥，癰癤等腫物之消炎藥，及驅虫藥等而內服之。有此氣味之成分直接能抑制結核菌之生活。故大蒜既有顯著之效果，當然內服更爲良好，毫無疑問。不過應注意者，在於食之方法，與食之分量，如果完全貼在皮膚上，尙可使皮膚發炎，可見其刺激力之大，故生食一節，非有特別健康之腸胃者，決對不可。最好將其埋在火

盆之熱灰中燒之，一回食五瓦左右，如果胃腸無異狀時，可增加至三倍或四倍，一日三次，在食飯以後食用之。

有靈效之草決明的研究

草之決明之效果，在本書卷首圖繪，及各種疾病之項內詳記之。古來稱爲草決明者，有二種。一種稱爲決明子，馬蹄決明，江南豆。葉爲倒卵圓形，對生，夏季開黃色美麗之花，其實如麥粒大，莢長五六寸，葉爲夜眠。此草在支那自生於到處之山野，乃有名之腦病，眼病，及胃腸病之妙藥也。其主要成分，葉莖中雖亦包含，但以種子中之含量爲最多。

●一種稱爲望江南，蛇滅門草，葉形花色等，與前者特別相類，葉端爲尖形，夜間不眠實爲扁平體，橫列，包藏於二三寸長之莢中。

如上述二種，均屬於莖科之一年生草，醫治效用，兩者相同，故世間將此兩者混合同稱之。

死去之山下藥學博士，曾對此二種，加以精密的科學的試驗，經研究之結果，爲同。

之成分，最後得到同樣之結晶體、學名雖異，兩者效用則一，故自古混稱之。考查其他之日本藥或漢藥之文獻，兩者被混用為同一之名，乃毫無錯誤之事實也。

◎我等所推薦者，為前述之決明子，中國人所推獎者亦為決明子，其產地關係，日本產與中國產及人工栽培者，其效力有極大之差別，不必講求理論，專以中國之野生決明子之種子作為研究之材料，茲將實驗上之結果，略記如左，以供參考。

效 果

(一)慢性胃腸病，消化不良，常習便秘，胃擴張，胃下垂，時時再發之盲腸炎，口內炎及黃疸病等，以此為茶之替代而飲用之。此外每日二回行腹部按摩，自己實行三十分間。有百發百中之效果，乃確實之事也。

(二)肋膜炎，腹膜炎之時，在此種子之中，混用牻牛兒苗。胃潰瘍及胃癒之時，將此種子與牻牛兒苗合煎之而服用，有特殊之效果。口內潰爛或舌尖及口中粘膜有傷痕時，醫師用碘酒或硝酸鹽塗附，硼酸水洗滌，一時頗難痊愈，於此時用此草煎為濃汁，在口中含約五分鐘時間，繼續行二三回，即可完全痊愈。視此事實，即可知對於胃潰瘍

或胃中之破損處及盲腸炎等奏有奇效者，乃當然之事。腹內雖不能看見，口中易見，故其效力，得以明瞭矣。

(三)此草有顯著之利尿效果，小便多量排出，血液得以淨化，促進新陳代謝作用，所以對於腎臟病，腎盂炎，心臟病，糖尿病，及腳氣等與血液有關係之病，及有聽水氣之膜炎腹膜炎等病，特有效果也。肋膜炎用上述二種草可以治愈之事，初聽之有類虛誕實則確有效果，不容加以否認。第二章肋膜炎之項請參閱。

(四)常習便秘者，將本種子煎汁飲用之，翌日便覺精神爽快，有大便之排出，同時排便與瀉肚不同，又與飲用瀉劑瀉後有強度之便秘不同，此等事實，余以為確係促進腸之蠕動之故也。

(五)被毒蛇或蜂及毒虫等螫傷時，以此煎汁，或將其種子或葉之汁絞出，擦上立刻痊愈。此乃殺菌並消滅毒質之效果。其效力使腸胃內之異常發酵，寄生虫，或腸內發生之惡性毒素等消滅，促進排便，防止毒質為血液所吸收，因之對於腦病，血液，腎臟，泌尿器關係等疾病，特有效驗，乃當然之理也。中國方面，對於治療眼病及腦病，特別

費用之，吾意即此利尿與大便暢通等，使腦之充血及腦壓減退也。

(六)此藥草似無直接消化食物之效力，但飲用數日後，腹部之緊縮力增加，食慾增進，即胃腸之機能被調整，而生理的活動旺盛之結果。普通之消化藥，可以代理由於生理的作用所發生之消化液，對於所食之食物起作用。而此藥草則異是，乃對於胃腸之器械調整，使其恢復原來狀況之作用也。

較小之兒童，如果消化不良有長期間之繼續，必逐漸衰弱，結果染成食餌性中毒症或消耗症等，致將生命奪去。在此時，使之服用上述二種藥草，而得以完全救治保持生命之實例，實屬甚多。最近海軍方面某高官之女公子二人，以此法得保全生命。其中之一人，業已陷入昏睡狀態，醫學博士束手無策之際，服用此二種藥草，並種種措置之結果，不但得以保全生命，並其後體重逐漸增加，變成生來所未有之強壯體格，非常感覺欣快云。上面所謂之種種措置者，即係余將種種之養生法及看護法等告知，切實遵照實行者也。

(七)腦病，神經痛，腰腿酸痛，婦人病，膀胱炎及淋病等，配合他種種民間藥，將是種

藥草，多量服用，奏有特效之事，現在已判明。蓋多服是種藥草，尿量必隨之增多，全身之血液得以淨化，自血球更因而增加，結果食菌作用之職能強大，故有上述之特效也。又此藥草如果與蕨草或蒿苳及犛牛兒苗配合服用，排膿之淋病，必中止排膿，急性者則自然痊愈矣。又最近接待讀者之報告，以此草煎爲濃汁，將重症之丹毒，完全治愈云。

(八)產前產後，若繼續將此草之種子與犛牛兒苗合併煎而服用，因利尿，排便，血液淨化，胃腸調整等作用增高之關係，對於因心臟或循環器障礙所起之手足浮腫，有不藥而愈之功效，並導分娩於經過順調，可以預防產褥熱及後陣痛，並使子宮恢復快速等，乃毫無疑義之事也。

以上所述，爲余就由中國方面直接得來之藥草所實驗之結果，日本所產者，因與以多量之肥料而培植之關係，粒大色潤，價亦較廉，但實驗之效果，則與中國產者相差甚多，用者一試，便可明瞭，在末炒以前，一見即可辨別某者爲中國產某者爲日本產也。

九)草決明有通便之效果，在腹瀉之時，不可飲用，此時可飲用犛牛兒草，因其有較強

調整便通之力，兩者各三十瓦合併煎之，恰爲適當。

使用法

種子炒不炒效果不變，不過炒後味較好而已，未炒之種子，在兩個年間有效，已炒者不能長久保存。在煎之前以炒過爲佳，煎須應用陶器或磁器，不必加蓋，鐵壺等金屬器不可使用。

種子約二十瓦至四十瓦，加入三四合水，煎至色濃爲止，不必定時，在一日中如飲茶般飲之。濃厚者多量飲之甚有效果，少飲無效。或以約四十瓦之種子，入四合水，煎之三合爲止，一日分五六回服用亦可。又炒後壓成粉末，作爲代用咖啡，香氣既大，味亦佳良，旅行中煎藥不便，可以攜帶粉末，將其粧入可以密閉之容器中，否則成分稀薄，宜注意之。

栽培法

一、在五月時，於乾燥之地內，如種麥一般密種之，施肥一次，使其高至三尺爲度，若亂種並多量施肥時，長得太高，效果必致薄弱。

一、葉及莖在九月開花期中割下陰干而收藏之。爲收取種子者，使其生長至十月末，充分成熟後收割之。種子之效力，比葉及莖強數倍，不必取葉及莖，以收取種子爲最適宜。

一、在中國，自然生於高山之上者，品質最上，價亦高至數倍，日本以多產爲目的，濫施肥料，其效果較小。

●在朝鮮昔年採取人蔘時，必在雪季，有人蔘之處，雪即融化，在其處以竹籤標示，俟雪完全化盡後，前往掘取，在今日則以人工培植，如種禾稼一般，其效力非常減低，毫無昔年人蔘之效力矣。草決明亦然，余某於此種見地，將中國所產者及日本栽植者之種子，煎後用種種之方法比較試驗，而考查其效果，發現此兩種之效果，非常差異，蓋因日本方面，種植疎密失序，施肥太多，高至五六尺，非常繁茂，如此種之草決明，效果實甚低下也。

●草決明之栽培者，其種子以使用中國產者爲最良，如果栽培者爲中國之種子，在本年中與中國產者有同一之效果。其理由與栽植蘿蔔相同，在鹿兒島方面，有櫻島種之蘿蔔

一個可至二十餘斤，將其種子取來，種植於現地，本年所生之蘿蔔，相當壯大，第二年則變為普通之蘿蔔，大小與本地所產者無異，蓋已與本地之土地同化矣。與此道理相同種子一項，最好種中國所產之種子。又此草決明在乾地之發育，比溫地為良好。余為期胃腸病之克復，布望全國廣為栽種，遇有機會，即行鼓吹宣傳，並預備由中國直接輸入之種子，以便向各地供給真正之中國產種子也。

●草決明於今日業已普徧日本全國，皆此書介紹之力。在大正十四年本書發行之時，余曾與荒川議員談及，將日本茶廢止，全國均飲用草決明，現在之病人，最少可以減去一半，醫療費一項，至少三省若干億圓，彼時余盡力宣傳，茲無人認識草決明為何物。其後未費一文之廣告料，人人均知曉此草之效力者，不能不歸功於本書也。

受外科手術時之參考

外科手術之進步及其恩惠

人之身體，在何時非受大手術不可，乃不能預料之事。在許多疾病之中，有非用手術不能保全生命之疾病存在，患此種疾病之人，若在二十年以前，非死亡不可，而於今日

外科術進步之時，均相繼得以救助矣。

●在現今醫學之中，細菌學亦有長足之進步，但由其結果視之，仍以外科術之進步為後來居上。蓋由於細菌學之步，雖然施行手術，其創口不至化膿，殺菌及防腐法之學理確定以來，外科術遂得有急速之進展發達，在溯及明治二十七八年日清戰爭之當時，對於脫腸及盲腸炎之手術，我國尚不能施行，在現今則施行上述之手術，則已司空見慣，毫不稀奇，較大之醫院與設備完善之處，均能為之。大蓋十人施行手術，十人得以救治，並無一人因手術而死亡者，醫學界有是種之自信，人民方面，亦均持有是種之信賴心矣。

行手術以前之決心

人之為物，比想像為軟弱，譬如到非行大手術不可之時，對於生死問題之徘徊顧慮，發生各種之想像，生種々之恐怖念頭，一時陷於迷惑不能取決不知所措之地步，當時有決心者甚少。人之身體，為一種之機械，其如何組成，與其活動之大概，雖現今已約略明瞭，但其如何能動，並其不可思議之原動力，在今日之科學界，仍然不能了解，如

果明白了解之時，人類製造人之事或許可以作到，但其時期，實不容易到來。因此涉及生死關頭之大手術時，如何練達之醫師，亦不能有確切之保證，故在行大手術時，爲顧慮其萬一，而詢及病人之意思，以作最後之決定也。其實不行手術則已，若果行之，最好以早期爲佳，否則時機遲誤，到不能實施手術之時，則後悔已無及矣。然而人類對於天然之壽命，雖然無條件的服從，而對於人類對人類之行手術一事，與壽命之伸縮有關，加以慎重之考慮等，亦屬當然之事。故在實施手術之前，恐懼之念頭徘徊不去，作種々之商量，深思熟考，再三再四研究之結果，始斷然下決心，施行手術，業已廣告相當重要之時間矣。

●對於決定行手術與否之問題，有種々之困難。即在今日之醫師，因病人太少之關係，及顧慮營業方面之問題等，有時竟倒行逆施者亦所在多有，即對無施行手術之必要，可用其他方法治愈之疾病，亦加以恐嚇，從速其施行手術者有之。故行手術之決定前，可以信任之內科醫師處，加以商量計較，如果有二人可信認之內科醫師之意見一致時，即決心行手術，實爲最適當。不此之圖，聽信外行人之說話，或迷信神籤等々，莫知所

措，遂致引起重大之不幸者有之，不可不留意也。

可以信賴之手術室及室內之設備

實施大手術之時，除手術室之室內及器械並裝創具等類消毒之外，對於在室內後事服務者之衣物帽子口罩等々，必須全部遂氣消毒，施術者及補助者之手等，必須用肥皂及消毒刷為長時間之洗刷，至皮膚較薄時為止而消毒，同時四圍均須保持為無菌之狀態。譬如罐頭一般，不許有一個之生存細菌在內，然後可以多年放置，不致腐敗，罐頭本為死物，一有細菌侵入，尚持有腐敗之性質，況人類為生物，有少數之細菌，即有化膿之可能性，總而言之，行手術之環境，必須成為完全無菌之狀態，否則不能謂為安全之手術也。因此所費之費用，實屬不貲，同時其設備方面亦然，偶爾施行手術之處，難望其有若何完備之施設也。

非行手術不能救治之疾病

何種疾病為不行手術即不能救治，在下記手術決意之大問題中敘述之。癩之一病，在有是種可疑之症狀時，即須行使手術，若延遲不行手術，待確實得以証明為癩之診斷

後，大抵遲誤而不能救治矣。但多數於此時機，不能即有決心，徘徊瞻顧之間，而將生命送掉矣。腸結核亦然，在內科之治療絕望，尚可施行手術時，即時實施之，往々得以救治。卵巢囊腫及子宮筋腫，雖可以後記之指壓療法治療，但非確實明瞭之人，不能救治，結局仍非施行手術不可，但此病並非要急於施行手術者。發生中耳炎時，耳之後面乳嘴突起持有膿液，有實施手術之必要，然如以鱗貼附之，大抵一日間即能痊可，萬一不痊可時，再施手術亦不爲晚。疔毒一症，不必割治，以鱗貼之，百發百中，皆能治愈。子宮後屈及蓄膿症等，不必行使手術，用斷食療法，可以完全治愈。疔瘡一症，不用行使手術割開，其他可以治愈之方法甚多。較重之脫腸，較大之膽石，及膀胱結石等，則非行手術不可。總而言之，依疾病之變化，非實行手術，不能保全生命之病甚多，必須善爲研究，在不遲誤治療之範圍內，而善處之爲要也。

死生之關鍵在施術者之頭腦與手指

內科疾病，僅用醫師之頭腦，便可盡治療之能事。外科則不然，於其頭腦之外，當需要其手部之細微動作，若果手部之動作，十分拙劣，雖其頭腦如何良好明晰，決不能成

爲外科之大家。行使手術之時，雖然對於場所所有關係，但如割開腹部，行內臟手術之時，須儘可能的快速，將手術之時間縮短，否則其後之結果，多屬不良，如果被施術者，爲健康體格之持有者，尙不至有何較大之妨碍，反之若爲衰弱之病人，用麻醉藥後施行手術之時，（近來脊髓麻醉及局部麻醉之方法發達，麻醉之危險，已大部份減少）時間稍一延長，有心臟麻醉等危險，同時內臟之一部，往往有與他部粘附之虞，將其分開處置之須佔用意外之時間，又割開腹部時，各種內臟尙有不能豫期之變化，故手術之進行，如多費時間，必招來許多之困難也。

●麻醉藥之力量過後，病人感覺疼痛，開始動轉，一經動轉，手術未完之零碎工作，即不能繼續，必須再使其嗅麻醉藥，此時有醫師一人，專門診脈，一心一意，監視其身體之有無變化，嗅麻醉藥太多，則發生危險，盡量使其嗅麻醉藥，固屬不可，不使其嗅時則動作轉側，手術之未完工作不能繼續，除使手術早完外，別無他法也。

麻醉藥之使用

全身麻醉藥，如前所述，主要使其聞麻醉藥，使全身如睡眠一般，失去知覺，此種在

本人不知不覺之間，實行手術之麻醉法，在任何場合，行手術時，均可應用。在手術後約一時間，患者始恍然醒來。蓋此麻醉藥分爲第一期第二期及第三期，在第一期及第三期中，多少能感覺疼痛，故行使手術，必利用第二期，以便順利施行。但此法對於有心臟病之人，不能應用，而使用脊髓麻醉法，即於腰骨之馬尾部，向脊髓硬膜囊內，注入麻醉藥，使下肢，生殖器，肛門，及下腹部等不感疼痛之麻醉法，大抵於腰部第二第三腰椎之棘狀突起間注入之。其後自腰以下，知覺神經麻痺，絲毫不感疼痛。對於盲腸炎橫痃等病，及其以下足部等之大手術，最爲適當。對於胃部胸部及頭部之手術，不能適用。一近來婦人科之手術，多適用之。此種麻醉法，意識明瞭，僅自腰以下，麻痺而已。此外有局部麻醉之方法，以各種之麻醉藥，向實施手術之部位注射，使其麻痺，乃最簡單之麻醉法，無論若何部位，均可實施之也。

專門家之經驗

在長期間幫助實行手術，對各種事得到豐富之批判經驗之我等，認爲欲施手術時，儘可能使有手術經驗之專門家施術爲宜，經驗豐富特有手段之醫師，其實行手術，有如神

技。試舉一例言之，前述之盲腸炎之手術，所割去者，爲虫樣突起，不過如小兒之小指一般大小，乃盲腸炎手術中之最大多數，但却非常難以發現。蓋因腸之爲物，充滿腹內有時互相貼附在一處，將其尋管發現，需要相當之時間。在極有能爲之熟練醫師，割開腹部後，馬上可以摘出而割去之，如果無何故障，僅々五六分鐘，便可竣事。反是之醫師，則需要一小時之長時間，若再小小發生障礙時，則需要數個小時，絕對不能救治矣。

●上述乃經驗上之實事。行使手術之人，以手觸病人之內臟，次數愈多，病人之結果，愈趨惡劣，乃自然之理。比如以手接觸紙張時，次數愈多，紙質愈現柔軟之狀，紙之硬度光度均減低，紙之力變弱，實爲同一之道理。

手術與學問不同

無論任何技術，能得其妙處，自成一時之時，必有許多之犧牲，經多年之苦心，乃克達成目的。外科之手術，與此關係，最爲深切。僅々有學問，決不能行手術，臨於能左右人之生命的重大立場，其人之頭腦及經驗並手頭之巧拙等，關係實最爲重要，乃余所

痛切感覺者也。上述之語，不過供各位之參考而已。最後忠告各位，如果患病時，尋覓有能並可信任之醫師，作種々方面之研究，至非實行手術，無其他方法時，則宜早下決心，及早行使手術爲宜也。

手術決意之大問題

癰之一症，能行手術時，便及早實施之，少晚則不能救治。盲腸炎至破壞性時（後文參照）引起穿孔並腹膜炎之時，子宮外妊娠，腸閉塞，及腸捻轉不能恢復時，此等病症不行手術，絕無生望，毫無考慮遷延之必要。腎臟結核一病，一般謂爲非割除不能救治。但東京有炎之有名者，因其施術而得救治者甚多。足部腐爛之脫疽病，大蓋醫師均用手術將脚割去，而另一方面，用日光浴及其他之抵抗方法，不用割治而痊愈者有五六人。

（按此病不割亦能痊愈）其他結核性之關節炎之割去手足等，不用割治，以抵抗之法治愈者甚多。子宮筋腫不用手術而以指壓療法治愈之例亦有之。雖然外科醫方面，慫恿行使手術，亦宜詳細作多方面之研究，否則割去之後，決難再續，不可不注意也。

民間療法之研究

所謂民間療法者，乃不明醫術之普通人之治病方法，其中雖有許多之迷信，但我等所研究之民間療法，乃根據古代之漢方，所選擇之草根樹皮及礦物魚虫等是也。古代之漢方，雖對於治療疾病，頗有奇效，但論及藥效，及科學的證明，則不能成立相當之理論。因此現代之醫學者，多認為不合科學，而排斥之，但無論如何，乃多年之經驗，至可寶貴，近來對於漢方之復活，世人漸加注目，乃一良好之現象也。

我等經過多年之研究，並曾救治許多之病人。彼多數之西洋藥中，實有七成以上之效力者，不過十種內外。若干萬漢方藥之內，確實有效者，亦不甚多。其有毒性者，用法及配合分量少有差異，則效果大差。不明醫術之普通人能以使用並不發生錯誤之藥，實屬太少。但在余經驗上所痛切感覺者，即以化學之力分解天然物而作成之藥，無論如何不如原來之天然物之效果為有效確實。人類之病，以天然之物治療之，乃自然界所與人類之最可感激之恩物也。

身體方面，在各部生許多之疣時，將本書卷首圖繪所畫之薏苡仁咬開，塗在疣上，並

食此物，約二三日，疣必盡行落去。同時一點皺痕無有。西洋藥中，如此奇效之藥，一種亦無有。大抵之西法醫師，均用硝酸之類燒之，以後剩有皺痕，最爲可憐者，乃病人是已。又身體內部發生肺浸潤或筋腫等時，常飲此藥，自然解消，科學的理論，雖不能明瞭，而是種之天然物，確有不可思議之靈效，乃不能否認之事實也。

口內之粘膜，及舌頭之旁邊，發生潰瘍，進食物感覺困難之事，往々有之，醫師雖用硝酸銀燒之，或以酒精塗附，很難見效痊愈。如以本書所載之草決明濃厚煎汁，待其溫和時，含於口中，約五分鐘後吐出，有二三回，即可以完全治愈，即日可以攝取食物。胃潰瘍時，以此能治療之者，即此之故。口中之潰瘍，與胃內之潰瘍，大抵相同無或異點。此種特效藥，西洋絕對無有，理論方面，無論如何均可，實以治療疾病爲第一也。

發高熱時，飲以青梅凍，大抵可將熱度退去，特別如傷寒病，赤痢，虎烈拉，食物中毒，腸炎，食積等消化器系統之病等，在其初期，飲此此凍，有百發百中之效果，不必赴醫院，而痊愈矣。如果不愈者，必係分量不足，無論如何頑固之腹瀉，飲用一二回，

必即時停止，其他如肝臟病等，用如何之藥，均不見效，生命不保，用此凍得以救治之者，不乏其人也。

喉頭結核，及腎臟結核，現代之醫療法，殆不能治，雖腎臟結核一病，可用手術將腎臟摘出，但其後之結果，多屬不良，生命不能長遠保持。對於此病，僅用灸，將其完全治愈之醫師有之，其他對於盲腸炎，婦人病，疔毒等，如本書之所載，以灸治之，有不可思議之效果，得以救助之人，實不知凡幾。所謂灸，普通人均能爲之，乃一種之民間療法也。

患丹毒，關節炎，骨膜炎，中耳炎，骨折，盲腸炎，疔毒，及其他腫物，而非非常疼痛之時，用鱗療法治之，當時疼痛頓止，並很快的痊愈。本書所載，除上述之鱗療法以外，尚有石塚式等之芋療法，有與此相等之特效。似此迅速奏效之療法，西洋醫術中，實無有也。

因膝部之關節炎，不能起立行走，醫師已認爲無法治療，六年間困頓牀褥之某夫人，其婢女見其可憐，教以民間療法，僅僅一年，即完全治愈，現在對於電車或公共汽車之

乘降，與常人一般，而活躍於社會，此人非他，乃神戶市教育課長之夫人也。

脊椎患病，痊愈以後，因脊椎壓迫之結果，足部之神經麻痺，不能起立，終生困頓牀上者，不知凡幾。自腰部以上，與常人一般，而足部則不能起立。此種病人，以現今之醫術，無論如何，亦無治療之方法。以本書後部所述之民間療法治之，足部之作用，完全恢復，能以行步之例多有之。

歷五六年，不能痊愈之慢性喘息，癩痢，糖尿病，腎臟病，動脈硬化症，售膿症等難治之重症，以本書後述之斷食療法治之，得以完全治愈，恢復原來之狀態。其他用自強術治療及指壓療法，將醫師認為不能治療之難病，完全治愈者甚多。總而言之，用醫藥不能治療之時，則用民間療法試驗治療，實無客氣瞻顧之必要也。

要之，古來之漢方，及民間療法，理論雖不可知，而有偉大之效果者甚多，此等事實近來漸為世人所注意，漢方逐漸復活，及種種非科學的療法，亦逐漸抬頭矣。與此同時一般投機分子，毫無素養，發行以營利為本位之騙人療法書籍，使病人陷入迷途之事，亦因之而興起。我等以菲薄之經驗，努力於是等之研究，凡三十年，拚種種之犧牲，希

望得一成功之療法，對於一種，即費去數年之光陰，非有奏效確實之觀念，決不能編印於書中，對於此點，讀者之體驗如何，請對於本書研究後教正之爲幸。

家庭看護之要領篇

對於病人居室及床之注意

在冬日面南之室，與面北之室，試驗其溫度，有相差二十度之時，南向之室，因其間吸收陽光之故，夜間雖冷，尚有餘溫，故溫度較高，對於呼吸器及腎臟病等之病人，有直接間接之好影響，故盡可能以選面南之室爲宜。對於精神病者及患眼病者，少々黑暗之處爲宜，可半關外面之窗，並用黑色之空簾。對其他之病人，只要有窗戶即可，無放下窗簾之必要，頭部宜向裏，並放置稍矮之屏風於枕旁，而使日光進入室內爲宜。

本來日本之居室，對於病人不適當，在枕旁少々走動，則病人之頭部，感覺強烈之震動，健康者尙不在意，對於重病人，則有極大之妨害。除不可在枕旁通行外，在室內之行動，最宜注意保持靜肅，實爲緊要之事。又長期病臥之人，每天看同一處之天棚，實屬毫無趣味，故宜時々將寢床之位置，少々移動，更換室內所掛之畫軸，並床旁之點綴

物件，乃極有作用之慰安，不可忽視。此外於看護方面，儘可能為病人設想，使其精神愉快，即如電燈之來或罩，應用帶有色彩之物，無形中對於病人之影響，實出吾人想像以上也。

在寢床上，宜鋪較厚之被褥二三層，上以白布罩之，對於長期患病，臥倒床上之人，尤宜多鋪被褥，以免其皮膚受損傷，最好以麥桿或錯草裝入與床大小相同之口袋內，鋪在下面，其上再鋪被褥，因一種彈力之關係，臥其上有舒適之感，並可防止因壓迫而皮膚受損傷也，請注意之為要。

重症之人，自己不能翻身，必須他人助力為之，則床之寬幅有不敷應用之感，設法研究，除翻身以外，以被褥拆疊，墊在腰部以上，使臀部較低，或使足部較高等，是種變化，乃屬必要也。

對於赤痢及傷寒病之患者，用台布兩條，一條拆疊為二層，鋪在腰部以下，另一條亦拆疊為二層，鋪在腰部以上，此外並再備台布一條，以便更換，在下邊之台布下面，鋪以油紙，或橡皮布，以防由肛門部有便之流出，若果污染時，即時以豫備之台布更換

之。

所蓋之被，最好掛一層之白色布裏，有毛毯時。先蓋一條毛氈，風不能進入，有非常溫和之感，被褥及台布等類，約四五日，必須更番拿在外面日光中晒之，除有消毒之功效外，晒過以後，棉花均現澎漲之狀，鋪蓋之時，非常舒適。

用較薄之褥子，上面蓋很厚之被，乃屬不良之辦法，最好下面所鋪者用厚的，身體如沈沒其中一般，上面所蓋者，以較薄而輕者為佳。

冬季室內溫度之調節，及經濟的保溫法

室內之溫度，在冬季以六十度（四月天氣之溫度）為適當，但晝夜均保持其溫度，需要相當之燃料，一般不能適用。富裕之家，對此毫不成問題。若以中流以下之大多數家庭為標準時，無請如何，在醫師到來診察之時，亦宜設法使屋內暖和，或火盆或炭爐等均可。因診察之時，檢查胸部等部位，有必須裸露之必要，倘過度太低，對病人實有甚大之障礙也。

用火盆時，由炭火中發出一種無臭之惡性瓦斯，在密閉之室內，往往有使人窒息而死

之危險，故使用時宜特別注意，在非使用不可之時，應講求換氣之方法，如開窗或作成通氣孔等，以使空氣流通，然後可保持無虞。蓋因病人陷於呼吸困難，僅僅以室內空氣中之酸素，尚不足以保持其生存，倘再因使用火盆或其他，而侵入惡性之瓦斯，其對於病人之有害，乃不待言而知之事也。在金錢不困難之家庭，任何方法，均能實施，中流以下之家庭，除上述之辦法外以外，實無他策。

於較大之壺或空洋油桶中，灌入熱水，約三四個，放於室之四週，可以使溫度相當上升，經濟方便，乃理想之取暖法也。

最近發明之洋油取暖爐，費用不大，能使洋油全部燃燒，毫不發生惡劣之氣味，用以暖室，實頗適當。電氣取暖之爐，亦為理想之暖室法。不過使用之室，均須以水溫之毛巾，搭在爐子之上，以使其發生水蒸氣，而免去空氣之乾燥。

室中放置多量之炭火時，空氣易致乾燥，宜於其上，放置水壺等物，使其蒸氣，否則發生空氣乾燥之結果，水壺等不可太大，因太大時，溫度為水壺所吸收，室內反不能溫暖矣，最好使用較小之水壺或舊洋鐵盒等，乃為理想的也。（呼吸器病時，空氣如果乾

燥，有極不良之影響，故須注意之。）

白天最好使日光進入室內，則牀鋪並被褥等可多量吸收日光，夜間睡眠之時，有溫暖之感，又對於窗縫之空隙等處，應以報紙或布片等塞之，以免風之直接入室內，夜間宜張掛窗簾，或以屏風擋之，於保持室內之溫度上，頗為有效。蓋因由窗縫等空隙進入之風，對於健康者，均不適宜，何況病人，故宜特別注意，設法擋住，以免受其侵襲為佳。

在室內燒木柴之取煖法，絕對不可，必須溫暖之時，使用熱水袋可也。

不顧及金錢，專事很高理想之談，在一般之家庭，不能適用，長期患病者，僅僅醫療費，已不易負擔，故對其他方面之設備，應詳加考慮，合乎自己經濟環境之理法為佳。

室內空氣之交換法

日本房屋之構造，空隙較多，空氣之交換方法，雖無何必要。但在夏季，應盡可能開放窗戶，使其涼爽。在嚴寒之時，不可使冷空氣直接進入室內一項，前已敘過。但若人數過多，空氣污濁時，宜設法為空氣之交換。如先開外門，使外屋之空氣一新後，將外

邊之門閉上，再開裏屋之門，則空氣可以交換，而屋內溫度不能過於減低，乃一理想之方法也。又於病人之室內，吸食紙煙之事，乃絕對宜禁止者。

在病人之室內，探望病人之客，多數聚集，為較長時間之談話，乃屬不良之習慣，對於輕微之病，尚不至成何問題，有吸入酸素必要之重病人，或因空氣之污濁直接有障害之呼吸器病者及腦病之病人，則有非常重大之惡影響也。此外對於久別之友人，或位置較高之探病者，病人精神上所受之影響極大，有時觸動感情，至於哭泣者有之，宜特加留意。

新鮮之空氣中，酸素約有百分之二十一，碳酸瓦斯則不過有萬分之四，一經呼吸之後，酸素之大部分，為肺所吸收，有毒之碳酸瓦斯，則增加至百倍以上而吐出之。又當人之出入室內，起坐之間，由床鋪及衣服等所飛散之塵埃，其量甚多。有日光直射之時，以肉眼靜視之，即可望見，空氣中幾乎完全為塵埃所佔。此種浮游之塗埃，在冬日關窗閉門之時，不易降落，常常有人之出入時，則病人所吸者，完全為塵埃，因此如染患肺炎之病人，必致咳嗽頻發，肺中之腫漲部分益形擴大也。

換氣法在此時機，爲最必要，在密閉之室內，此種不潔之空氣，不易更換，將室中兩面之門窗一時的一同開放，使外面之空氣進入，則此種塵埃及毒瓦斯等，可以完全驅逐出去，故對於出入人較多之病室，依病症之區別，空氣之交換，爲最大之要件，不很重之呼吸器病患者，常用呼吸囊，乃安全之辦法。

醫師未來前之注意及準備

在第一章對於醫師之選擇之項內，業經述過，爲醫師者，參照病人之陳述，考察其容態，而加以診斷，故可供醫師呈考之材料，患病之詳細經過等，爲免遺忘，可以寫於紙上，以便向醫師提出，盡可能多收集材料，以便使醫師早爲確切之判斷，乃應留意者也。

發病之時日及當時之容態

體溫若干度。脈搏若干次。若爲小兒時，更宜將其劇烈哭泣，及嘔吐並瀉肚等症狀，一併記錄存之。發熱之前，而感覺惡寒戰慄者，於治療之判斷上，頗有關係。又疫痢等病發病之時日，對於疾病之診斷及治療上，有很重大之關係。小兒於夏季，貪於水泳，

有繼續在水中三時間或四時間以上者，長時間腹部受涼，因而發生高熱上吐下瀉者有之。此等成爲原因之材料，爲母親者，亦宜記錄存置之也。

發病後之注意

何時所測之體溫及脈搏，及腸瀉嘔吐並便溺之次數，苦悶或疼痛處所之狀態，夜中睡眠之如何，食慾之有無並食物之種類，咳嗽及痰之樣子，均須注意，接其時間記載之。吐出之物，及異狀之大小便，爲適當之處置後保存之，以供醫師之呈考。又服用退熱藥及瀉藥時，將其藥之種類時間記之。

所應注意者，爲上面所述各種。此外對於種種之容態加以注意，雖家庭亦可大蓋判定爲某種疾病，是種研究心，乃屬必要者也。如果詢問以種種之容態時，均作模糊曖昧之回答，則不惟醫師感受困難，即爲病人計，亦爲甚大之不利益也。

室內之整頓及清潔法

室內儘可能使其清潔，無用之物取出，而整頓之爲要。家庭中因各種之事，甚爲忙迫，有時陷於亂雜不整之狀態，亦在所不免，茲將清潔整頓之要點，摘錄如左，希盡可能實

行之爲要。

一、藥瓶、藥口袋，及服藥器具等，放於盤中，以清潔之布或紙蓋上放置之。

一、消毒用之酒精，藥棉花，及污物裝入器等，一併收於較大之器中，再於牀頭。

一、夏季用水時，將水洗滌後，以白布裹之，放入櫃中，關上櫃門，將櫃放於涼爽之處以備應用。（此乃家庭藏水之最適當方法）

一、濕布用具，及綳帶用具等，以油紙包之，放於一定之場所。

一、供醫師洗手之用具，盡可能特別設備，放於室隅，不必用手巾，以藥布爲佳，每回加以洗濯，乾的很快，誠屬便利。

一、掃除時，盡可能使用抹布，不可使用簪簪等物，萬一必須使用簪簪時，須注意不使病人吸入塵埃，以毛巾等覆病人之面部爲要。

一、病人之枕旁，常放置乾毛巾一條，同時枕頭下面及被褥下面，不可放置零物。

一、對於醫師及其他探病之人，於病室之內，不得獻茶果及飲食物。

一、在醫師到來之前，多半荒々張々，忙於整頓，其實整頓之必要，乃在於病人，即爲

病人而整頓，非爲醫師而整頓，切須注意。吾人之家宅如何，無見好於醫師之必要。

重病人衣服之更換法

在冬季嚴寒之時，宜燒火爐，持入室內，使室內之溫度升高，並將衣服等就其火烤熱爲更換之準備，（有火爐時，當然不用另外燃燒，）先使病人之右側向下橫臥，將舊衣之袖脫下，新衣之袖穿上，逐漸將舊衣完全脫下，新衣穿上，動作以緩慢不影響病人爲佳。

換台布等時，亦準此方法行之，總之以不使病人感受痛苦爲佳。

若在一起坐無妨碍之病人，使其上半身起來，脫去舊衣同時換上新衣，換下衣時，類推行之。要而言之，宜考查病人之容態，由看護者之當時想像，毫無勉強而行之爲適宜。重病人之自體動作，必須避免，如前述之法行之爲要。又在換衣服或擦拭病人之身體，宜注意其脊背及腰部，有無因壓迫而受損傷之處，切須留意。一本章後文因壓迫受損傷之點參照。

繫帶子等時，一圈一圈繫之，實屬不便，應折而爲二繫之，較爲便利，其結扣之處，應在腹部，不致爲睡眠時之障礙。又對於重病人，較多之累贅衣類，以少穿或不穿爲佳。

重病人之換床法

先將新床與舊床並列，鋪上草蓆子或草褥子等，在病稍輕者時，鋪上褥子等後，看護者一人將左手伸入病人之肩下，右手伸入病人之腿下，使病人之兩手，抱持看護者之頭部，靜靜提起，向新床移之。若特別重症之病人，非二人不可，此時一人抱持頭及肩部，一人抱持臀部及膝，而移向新牀。若係手足部有疾患之病人時，更須增加一人，而捧承其有疾患之手或足。

重病人身體之拂拭法及順序

在暖和之季節，無特別說明之必要，若在冬期時，最好選擇無風之較暖天氣，在午後一時左右，先將室內爲適度之溫和，然後於洗面器內，注入熱水，以毛巾二條浸濕，由一人擰之，一人擦拭病人，先擦拭頭面頸部及兩手，其次使其側臥，蓋毛氈一條，在毛

氈之下，脫去上衣，擦拭其肩部胸部及腹之全部，然後再以乾布擦之，趕快將上衣穿上使其反轉方向，亦如前法爲之，上半身完了後，恢復原來之位置仰臥，蓋上被，而擦拭其一方之足部，兩足終了後，使其屈膝，將其足部放在洗面器之中，充分洗滋其足。最後換水，將其陰部擦拭潔淨。（對於陰部，最好每日一回以溫水擦之，最爲適當。在擦拭之時，擰手巾之人，常須注意，必須所擰之手巾，毫不間斷，足以夠專事擦拭之人應用爲要。）又病人之精神較好時，可爲其剪手足之指甲。婦人則爲其梳髮，並整理盤髮等，使頭髮不亂爲要。鬚鬚及頭髮太長之時，亦不妨略爲剪去。當然依其容態，以得醫師之許可爲要。

與重病人或病兒藥餌時之注意及方法

食物之種類及服藥之時間，必須依醫師之所規定者行之。然而在家方面，往往有相反之事例，譬如以其藥爲不良，或兒童不欲飲用，因而在醫師不知之方面，不服用之事有之。對食物及水菓等，因病人之請求，背地與之的事例亦多多有之。此恰與運轉輪船機械之人，不服從船長之命令，政反對方面僅駛，遭受衝突之危險等一樣。延請醫師之

時，必須信賴，並服從其指示，如果病人未服用時，不必秘密，告知醫師為適當。

側臥之時，進用飲食物，頗不方便，應墊肩及頭部，使其略高，然後以匙使其進用，殊為便利。藥及湯茶等，以玻璃製之吸食器或小壺等，側臥亦屬不妨。在精神不振之病人，仰臥進食物或藥，有進入氣管之危險，其時應以手捧病人之頭部，或使其側臥，使其飲食之，方可保無妨害也。

對於不喜歡吃藥之兒童，使其面部向上，頭稍低，以手捺住其鼻，則口自然張開，然後以匙將藥急速灌入，但一次不可太多，太多則有吐出之虞，應分為數次，每次少量灌入之。

重病之人，大抵口渴，舌頭乾燥，蓋因口內發熱之關係，以致發生許多之白沫，在飲食或吃藥以前，以藥棉花緊縛於筷子之頭上，浸硼酸水或開水，插入口內，洗刷舌頭之上部，齒之內外，並口內全部，能嗽口時，使其嗽口，常使其口內清潔為宜，否則此種惡性產物流入胃內，非常有碍消化也。

苦藥之飲用法

飲用味苦之散藥時，先使病人含水半口，病人之頭高高抬起，將藥向上牙牀方面傾入然後和水一口吞下，則不甚感覺味苦，此蓋因舌部不觸及藥，不能感知苦味之故也。不熟習之人，亦許感覺多少之困難，其法為捻住包散藥之紙角而傾入之，藥亦不至散失，又向上牙牀方面傾入，亦極便利也。

使用米粉囊時，將藥裝入囊內，然後和水吞之，毫無苦味之感覺。使用柔軟之米粉紙時，則將藥包裹，和水急速吞之，不感味苦，倘時間較多時，則米粉紙着濕後破壞矣，須加注意。

服藥之時間

安眠藥及瀉藥等，大抵須一次服用之。所謂食前者乃三十分前，食後者亦為三十分後食間者，食後二小時也。重病之人，不能按所定時間飲食，可依上述之標準，最好於此場合之服藥時間，服從醫師之命令，而服用之為是。

「蓖麻子」油之效力及分量

「蓖麻子」油，乃從蓖麻之實中，所探出之粘性油，在瀉藥之中，乃最有效而無危險者。

被此物救助之人，一年中不知多少，不明醫等之人，用之亦頗安全，飲用此油以後，即不排便，亦無妨碍，在以下之各章中，應服用此藥之病及其時機，有詳細之說明。在發高熱之時，初期即以此油飲之，有可使病勢頓挫之效果，同時即因此而痊愈者，亦多有之。特別為小兒發熱，不明其原因時，第一先與以此油，使其排瀉，乃小兒看護之秘訣。詳述在各種疾病之項中，又對於此藥，許多人之想像，以為此藥不過油類，使腹部弛緩排瀉而已。殊不知此藥有相當之刺激性，同時殺菌之力亦甚強烈，譬如以之點入眼內，非常感覺刺激，又耳部發炎時，點入此油，排膿頓止，而得以痊愈，由此觀之，內服之時，刺激腸粘膜，及殺菌之能力，甚為強烈可想而知也。

注意——右下腹部痛楚時，有盲腸炎之疑點存在，飲用此油，須加以研究之為要。

飲用此油之分量

大人一回量

飲牛乳之小匙五匙

十五歲以下

四匙

十歲以下

三匙

五歲以下

一至二匙

照右開之分量，少少多飲無妨，量少則無效果。在實驗上，空腹飲之，二三時間以後排便，在吃飽之後，則需要較長之時間是已。若果長時間經過，尙未排便之時，可使灌腸法，必能排便矣。

蓖麻子油之飲用法

此油與肝油，均甚濃厚而有粘性，故飲時非常不易，同時有一種可憎之嗅氣，飲過一次之兒童，下次決不欲再飲，因此將其傾入牛乳或汽水或咖啡，或啤酒或糖水等之上使兒童飲之，乃最普通之辦法，但比此等方法較好，而最易飲之方法，爲將熱茶倒入小茶碗中，上倒此油，一口飲下，因熱度之關係，其油對於口及茶碗，均不粘附，同時嗅氣及味均無而飲入矣。

在兒童之場合，有飲入口後仍復吐出者，最好使其不在口中停留，飲入即行嚥下。又有飲後仍復嘔回者，其時不吐出，應努力再行嚥下。

又飲後有作嘔之模樣時，可使其食面包，或飲牛乳並茶等，則決無嘔吐之事矣。

以牙籤少少蘸點橙皮油或杜皮油，塗在茶碗之邊上，因其香氣之發散，則此油之嗅氣消失，可以隨便飲用之矣。近來有如菓子形之此油製劑，種類甚多，效力微薄，仍以飲用原油爲佳。

使兒童飲用此油時，摻多量之砂糖，作成煉藥，乃最簡單而適當之方法，因排瀉之時砂糖一同排出，雖與以砂糖，亦無妨碍也。

大人可使用藥店所賣之米粉囊，將此油裝入吞下，最爲方便。

體溫計之使用院及體溫之測出法

最近世上有最良之體溫計出現，一隻不過一圓五六角左右，各家庭中，均有備置一隻之必要。體溫計之通例，爲由攝氏之三十二度起至四十二三度止，其內之三十七度，爲人體之常溫，以赤線表示之。

將體溫計之下部（有水銀球之一端），挾於腋下，因溫度之關係，水銀膨脹，向刻劃度數方面逐漸上昇，通例過十分鐘（近來有善感之體溫計出現，即一分或二分之短時間可以測出溫度是已），後，取出驗水銀柱之上端。使用以後，用力甩動，則水銀退回至

三十六度以下之原處，而保存之。甩動之法，爲捻住體溫計之中部，有水銀球之端向下輕搖二三次，便即退下。

挾體溫計時，如果動轉或將肘部上抬，則必脫落。如果在腋下測量不可能時，則插入病人之口中（舌頭之下面，）或肛門內，但以側臥，夾在兩腿之間爲適當。其時間，則腋下腿間爲十分，口部及肛門爲五分間即可，但比較腋下所測者較高二分左右。

快速之一分間可以測量之體溫計，亦以三分間，方爲確當。體溫有外溫及內溫之別，血液之溫度爲內溫，溫度稍高，皮膚之溫度，則爲外溫。所說之體溫，乃測量此外溫。若爲快速之體溫計時，亦測量十分間，則爲內溫，而得溫度較高之結果矣。體溫計之水銀球，不與皮膚密接，則水銀不能增高，爲明瞭其是否與皮膚密接，則可以手推動試驗之。兒童及重病者，有使體溫計滑落之危險，應加以注意。

體溫表或向醫師索要，或在藥店購買之，每日朝夕溫度測畢後記入之，體溫之升降，由於疾病之不同，有朝夕上下或下上之種種型，謂之熱型。到醫師來診察時，可爲重要之參考。體溫表之記入法，可向藥店或醫師詢問，均可明白。——如果無體溫表時，則將

溫度及測量之時間記載之。）

人類之體溫，通常以三十六度九分爲常溫。以植物爲主食之日本人，常溫爲三十六度六分或七分。但由於各人之體質，有平素少高或少低之人，通例朝晨稍低，夕刻或爲常溫或略高一二分。實驗之結果，保持安靜之健康者之體溫，爲三十六度七八分。老者較低，小兒則三十七度以上者爲多。

脈之測量法

所謂脈者，乃因心臟之動作所影響，而起之一種波動也。在左乳稍稍內側之心臟，爲血液之唧筒，一分間爲六十回乃至八十回之收縮擴大，每次血液均成液狀被激蕩而出，經過叫作動脈管之管而循迴於全身，其心臟收縮一次所起之波，即成爲脈而鼓動，因此心臟強者，則脈之搏擊必強，心臟弱者，其脈細微而搏動較速，如果腕部之脈過細不能明白了解時，可以耳貼於左乳之下聽之，則可聽見撓通通通之聲音，此種動作，自有生以來起至死止，無一分間之停頓。

健康體之脈，比較強而確實，大人一分間之搏動，爲六十回至八十回之數，常人之脈

普通爲七十二回，但由於人之不同，有平素較多者，亦有平素較少者，又小兒則年齡愈小脈搏次數愈多。

測量脈時，左手持表，以右手食指中指之尖，置於病人手腕稍上之脈處，以一分間爲標準，計算其脈搏之數目。脈因程度之增高及疾病之沉重，而次數增多。在臨死之前，脈搏次數之多，至不能計算，並甚細微，又有僅少之例，疾病愈重，而脈搏次數反減者，但此乃少見之疾病也。腕音之脈，不能確實明瞭時，將上膊之內側，向骨側按之，則可完全明瞭矣。

普通人亦可研究脈搏以備不虞

不明醫術者，少少加以研究，何種之脈，爲瀕於危險之脈，即時了解，而記憶之，則能預知危險及疾病之變化，以便早期爲應急之措置，因而實行得以救治者有之。兒童等因感冒而變成肺炎者，多因是種之知識及經驗之不足而起。在家庭中，瀕於死前，始延請醫師，當然遲誤，在頭色未青，尙無末期之兆，不能明瞭，及至明瞭之時，雖延請醫師到來，亦屬不能救治矣。又脈搏間隔之不準確，大多爲危篤之時之脈之性狀。但因神

經之刺戟及健康之狀態，一時之間隔不準確之事，亦往往有之。將此誤解爲危險症狀，神經非常興奮者有之，雖醫師告以並非危篤，無憂慮之必要，不過爲一時的，但不能安心信賴，因此種神經過度興奮之結果，往往陷於真性，而成爲危篤者，是乃因無是種知識之故也。

歐美之家庭，大抵有是種之知識，對於體溫及脈搏等可爲醫師之參考者，均記錄保存之，實屬非常便利，在某女學校，有對於死犬，教師加以解剖，而對學生講解心臟及脈搏之事實。歐美各邦，幾乎對所有事項，均作如是之研究，誠堪欽佩。

將普通不諳醫術之人均能明瞭之點，記述如左，以供參考，小兒較多之家庭，請加以研究，使可知所述者，實非虛語也。

不諳醫術者之脈搏研究

(診脈非醫師及看護婦等人之專責，須加注意)

一、自己或小兒之脈搏，平素加以研究，一分間之次數及強弱，均記憶之，一朝有病之時，加以比較，其好或壞即時明瞭。又小兒睡眠之時之脈搏，爲最正確，可於是時測

之。

一、無論大人或小孩，在有熱度時，脈搏必多而快，雖因人而有不同，但以熱度為標準，有一度時，則一分間之脈搏，由五六次至十次之比例而增加，乃最普通之事，宜注意之。

一、看小孩有無熱度，最普通之方法，為摸其頭部，但熱度增高時，往往有頭及腳反涼者，實不足以為標準，最好之方法，仍以測量脈搏為確切，次數較平常較多時，必係發熱，決無差錯。

一、跑步之時，登山之時，驚恐之時，暴怒之時，哭泣之時，及飲酒之時等，脈搏之數依其程度，非常快速而至於錯亂，此時之脈，不能依為標準。

一、神經質（喜發怒之人）人之脈，大抵緩和，其數亦少。又患較重之黃疸病時，脈搏之數，亦非常減低。

一、高熱急退時，（如肺炎症之高熱退去時）其脈非常減少，乃最為普通，若此時脈搏反多，則非良好之現象，不可不注意之。

一、患心脈病者之脈，有慢者，亦有快者，又有不正之脈，或快或安穩或間滿不定。

一、患腎臟炎者之脈，觸指之力甚強。

一、患傷寒病之人，體溫雖高，但普通其脈搏之數，則比較不甚多。

一、平素健康之人，忽然有熱度時，其脈快而強。

一、脈之數雖與平素相同，而較平素有力時，乃爲有潛熱之證據，所謂潛熱者，其時之體溫雖在普通以下，但其後必發生熱度之謂也。

一、病勢增重而逐漸衰弱時，其脈必細而快。（上膊在下而側臥時，其手之脈因壓迫有摸不着時。）

一、脈細而快，如心身之衰弱再加劇烈時，脈之間隔必致不正，有時暫停而隔時間略大者，此種稱之爲結代脈，此乃逼近危險界之信號，非急早通知醫師不可。（此種結代脈，亦有生來如此者，但甚少見。又因神經興奮之關係，健康時亦有發生結代者。）

一、脈細不能即時觸指，且不能計數之繁多時，乃近於死期之兆也。

一、因施行食鹽注射及皮下注射，一時興奮，脈搏增強，呼吸亦現平和之狀，但在病重不能救治者，少經過時間後，仍復衰弱。

一、血壓於後文說明之。

依呼吸之狀態，可知熱之有無病之輕重。

健康者之呼吸，大人由十五回至十八回，安靜，深，長，緩等諸條件俱備，最爲上。兒童之呼吸，在睡眠時，其次數及性狀，得以了解。若在起來時或哭泣時，則不易了解矣。

熱度愈高，則呼吸程度愈增，與脈搏之理相同，重病之人，不能以鼻呼吸，以口爲之。其次肩部彈動，再進而與死期接近時，於呼吸之同時，鼻之兩脇，隨之動作，此乃呼吸困難之信號，同時顏色必青矣。

兒童睡眠時之平素呼吸數，宜計算而記憶之。又二三人同寢之時，甲與乙呼吸之速度非常不同時，必係有熱度，宜急以體溫計測之。初生小兒之呼吸稍快。如此於平素加以注意，雖不在一處睡眠之兒童，如果有熱度之時，亦得以發見之。

有許多兒童之時，睡眠時呼吸之音聲，宜注意之，比平素較快時，必有熱度，即時可加以應急之措置，少少習慣之時，雖無鐘表，呼吸之遲速，亦可明白，並可推知其熱之爲若干度也。

夏夷內斯透克斯型之呼吸

此乃英國二醫師之名，由此二人所發見之呼吸型，故以名之，此呼吸型，即一回吸入多量之空氣後，其次逐漸呼吸淺而快，過一些時，再一回深呼吸，再淺而速，漸漸循還漸漸吸氣少之呼吸狀態也。患腎臟炎時，尿毒侵及頭部，引起其他之腦病，而迫於危險界之呼吸狀態也。

嘔吐之原因及吐時之注意並措置

嘔吐之原因

嘔吐有因惡阻及腦病等之神經反射而吐者。有因食積，虫，或食物中毒等胃中有不能容之異物侵入，而吐出者。又有因胃潰瘍，胃癌，疫痢等胃腸內之疾病而吐者等。大別爲三種。自然之妙用，實堪感謝，以人類之知識，雖不知有毒，而誤食之，胃之神經，

則對於受入之物品，加以嚴重之檢查，如果爲不良之物，則即時拒絕收受，而嘔吐之是已。又雖非毒物，而超過定量時，亦拒絕收受，如乳兒食乳過多，收受則有害腸胃，故亦嘔吐而出，在大人之時，自己有設法措置之能力，能使胃腸不致受傷，乳兒無是種能力，則自然吐出矣。此種嘔吐之事，對於疾病的中毒之診斷並措置等，有重要之關係，家庭方面，對此等之知識，有知悉之必要。

嘔吐時之注意

健康之人，於嘔吐時，無或特別宜注意之處，患腦病或重症患者，仰臥嘔吐時，有侵入氣管內之危險，必須俯臥或側臥嘔吐，殊爲必要。重病者則以手支頤嘔吐之。突然嘔吐時，爲發現吐物之裝置器，無論誰亦必有相當程度之狼狽，在此時將報紙拆疊四五重吐於其上，實最爲方便。小兒飲用蓖麻子油時，往往有嘔吐之者，在此時機，預先備置報紙，否則油類附着衣服等上之時，洗滌等實感困難也。

措置

依其嘔吐之原因，而措置之法不同。食物中毒時，有趕緊吐出之必要，在此時以手指

伸入咽喉，用力按舌根，即時可以吐出。

爲促進嘔吐，以一杯水，摻入食鹽之匙，一次服下，即時可以嘔吐。又南天之葉一握加入鹽而搓之，少加水絞出其汁，飲半酒杯，即時嘔吐，對於食魚類而中毒之時，最爲有效。

惡阻，腦病，痲痢，胃潰瘍，胃癰等症之嘔吐，最好不使其吐，以鎮服之爲必要。在此種場合，以冰使胃部冷卻，飲以冰片，或以冰冷卻之牛乳，自然可以平靜，不致嘔吐矣。

南天不獨如前記有使人嘔吐之效力，同時又有鎮靜嘔吐之效力，即於作嘔而口內存水時，以南天之葉二三枚，或其實二粒與之，細嚼後飲其汁，即時嘔氣止住。醫師之藥中雖無是種特效之妙藥，而天然物則有之，實堪感謝。蓋是種少飲止嘔吐，多飲則促進嘔吐，實不可思議之妙品也。

古時漢醫所賞用之伏龍肝，實止嘔之妙藥，乃將竈上之燒土，約二十瓦，加水一合煎之，其後靜置使其澄清，每次少飲，多飲幾次，嘔吐頓止。

土器或陶器之破片，以火燒之，上澆以開水，待其冷部飲之，嘔吐立止，乃伏龍肝之代用品也。

作嘔時，而胃中無可吐之物，結果有害，此時宜與以汽水，牛乳，茶，開水等，使其吐出容易，乃屬必要之事也。

吐氣止時，以溫開水使其嗽口，期其清潔，然後與以少量之咖啡，茶，白開水等。

嗽口之方法及效果

含嗽之方法，各位雖大抵明瞭，然依其方法之如何其效果亦異，茲將其要點述之如左。

含嗽之水，最好以少量(約酒盃之半盃)含入口中，最為重要，如含至滿口之時，其效果反不能達到咽喉之深部。將舌尖稍稍伸出口外，而嗽之之時，則藥可達於咽喉之深部，如將含嗽水飲下之模樣，其實稍々飲下亦無妨碍也。最好充分將頭仰向後方，為時間稍長之含嗽。

含嗽之效果

咽喉腫痛之時，以硼酸水或食鹽水等，在一小時中，含嗽三次，非常有效。蓋所有粘膜腫漲之時，由其疼痛之處，不絕的排出炎性產物之惡性汁液，有時時含嗽將毒液洗出之必要。

齒牙疼痛之時，將酒精或白酒等，含入口中，然後吐出，疼痛頓止。

重病之人及發高熱者之口中，很粘之液體積在口中，對是種病人，宜以藥棉花緊摺於筷子一頭，飽浸硼酸水，時時掃除口內。

傷寒病或肺結核患者之口中，有微菌之存在，對此等污物，須消毒，不可忽視。

雖為健康者，在睡眠之時，亦積留不潔之粘液於口腔之內，是物對唾液之分泌及消化等有害，每朝以食鹽刷牙，並以是水含嗽，最為有效。天然之食鹽，有不可思議之作用對於齒及消化，有很大之功效也。

灌腸之方法

灌腸者，依其目的，有種種之不同。滋養灌腸者，乃對於不能以口進食物之病人，由肛門將滋養物注入。瀉下灌腸，以排便為目的。藥液灌腸者，將藥液由肛門注入之灌腸

也。以上三種中之滋養灌腸及藥液灌腸二者，必須依醫生之命爲之。瀉下灌腸則不然，乃在醫師未來之先之措置，或不延請醫師即可痊可之病人之措置，在不遲誤之範圍內，得以救助一命之例有之，在家庭方面，無論如何，應當知曉者也。

滋養灌腸一項，於本章人工榮養法之處詳記之，此處不多贅及。

瀉下灌腸（肥皂灌腸）

將普通之洗手肥皂，削下約四瓦，放下熱水中，即時融化，作成約六茶碗水之溶液，將此液以灌腸器，注入肛門中，其後自然排便矣。灌腸器一物，藥店中有橡皮製之唧筒式者，其使用法可於購買時詢問之，其道理無二致也。因其有甚多之種類，一一加以說明，實屬困難。）

先使病人側臥，於灌腸器之尖端，少塗以油，並試驗藥液射出之全況，然後以其尖端迴轉插入肛門內，最初稍傾向前方（外腎之方面），插入一寸五分左右，而將其液注入終了後，以藥棉花或紙類，塞住肛門，使藥液在內約十分鐘，然後可赴廁所矣。如即時赴便所，則排出者非糞便，而僅將藥液排下之故，此藥液在內之時愈大，排便亦愈多。

肥皂液之中，摻入他種油類藥，亦未嘗不可，但其後之處置，頗不方便，僅僅肥皂水即可，決對可以使大便排出。

里司林之灌腸

將此藥一杯與溫水一杯混合，在其溫和之時，裝入專灌此藥之灌腸器中，充滿其器後尖端塗油，插入肛門之內，插入部分，爲尖端之全部，然後將藥注入，其後之措置，與肥皂灌腸時同，不再贅述。如果排便甚少，在硬便排出以後，可再行一次之灌腸，結果可排出倍量以上之便矣。（此乃實驗之談，有甚大之效果，請依照實行爲要。）

注 意

無論何種灌腸，在灌腸器尖端插入後，多半有不愉快之感覺，肛門之肌肉緊縮，藥液不能進入，實感困難，在此時應泰然處之，並如排便之時一般，則藥液可得以注入矣。又對於藥液之溫度，不可過熱，與體溫相等之程度爲佳，希注意之。

灌腸以後，排便以前，往往有感覺腹痛者，小兒之場合，可爲其撫摸之，其助腸之運動，使大便向下方運行，則大便可良好的排出矣。

食積，或有高熱之時，或由腸排出粘液時，有人以為用灌腸之法，使其排出，與用瀉藥之效果相同。乃腸道人之體積，蓋大人之腸，有二十四五尺之長，僅之灌腸，由肛門起，所達之處，不過一尺左右，在此一尺以內之地位，所粘之使排出而已。便秘之人，病在直腸，可用灌腸之法行之，但使腹瀉之法，則必須由上而下，方能有效。即須服用瀉藥是已。

里司林之坐藥

用某種方法，使此藥強固，成為槍彈頭之形蓋，卷以銀紙，在藥店中多有出售之者，去其銀紙，少塗以油，以手指向肛門插入，用一個不能排使時，可以用兩個，經過之時間，與前述相同，經在十分鐘以上。此種坐藥，為十個一盒，價甚廉。

坐藥代用品

對於小兒之便秘，可用牛奶糖搗成彈丸形，塗以油，而插入肛門內，與上述坐藥有同一之效力，誠屬簡便。

重病人兩便之辦法

不能動轉之病人之大便，以特製之矮形便器爲之，如僅將臀部高抬，則排便不易，同時腰骨疼痛，使病人之精神不快，必須於腰部墊以被褥等物。在接近便器之臀部處，宜墊以破布或棉花等，便器之中，應墊以報紙或白色之洋紙，檢便之時，可以便利，同時糞便不直接貼附便器，洗刷時亦甚方便，對於此種污穢之措置，先爲種種之處置，以後不至費事也。

措置之法，先鋪油紙或橡皮布，在其上鋪以報紙，將便器置於其上，推至臀部之下，使其曲膝，更於便器之上鋪以報紙，然後告知病人以不必顧忌，隨意排便，乃爲適當之處置也。

在其排便之後，取出便器，先行檢查，無異狀時則棄於便所。有消毒之必要時，則投入消毒藥後，蓋上蓋，放置約一時間以上，然後棄於便所。又有使醫師使看視之必要時則不必消毒，以蓋蓋之即可。又無論如何，均須蓋蓋，以免臭味之傳播，及夏季蠅類之羣集，否則有疾病傳染之危險，須注意之。

此種特製之便器，洋鐵鋪雜貨店及藥店等處，均有出售，磁器店所賣之陶質便器，外

觀甚佳，但頗笨重，故近日多不用之。

每日在床上睡臥，大便不易排出，實屬困難，依其容態之不同，有可以在肩部之褥子以下，再墊以折疊爲數層之褥，使上身較高，然後行腹部之按摩，或以草決明濃厚煎汁使其飲之，亦可使便軟化容易排出，用瀉藥後必有強度之便秘，以避免爲是。

小便玻璃製之便器接之，此種便器，有男女用之分別，玻璃店及藥店，均有出售，女子以用插入之便器爲便利，若果無玻璃製之便器時，男子用口大之空瓶，可以代替，對於女子，則稍爲麻煩，先於臀部之下，墊以油紙或橡皮布，然後在其肛門之下，接以小形之鐵屬盆，使盆緣與其肌肉密接，並以破布片等遮於其前，以誘導小便之入於盆中。

乳兒小便之取法

爲行尿之檢查，有採取乳兒小便之必要時，以多量之藥棉花，置於生殖器之處，於其排尿之後，擰入陶器之中，爲檢查用時，宜將手用肥皂洗過後擰之。（余等之小兒，染患腎臟炎，引起尿毒症，而陷入人事不省時，均一箇月間，以此辦法，每日檢查其尿。

先將乾藥棉花之重量測出後，尿濕之後再測，由此中除去純棉花之重量，即得出尿之重量，乃一簡單並準確之方法也。

對於大小便遺出自己不知之病人的措置法

先於橡皮布或油紙之上，墊以普通之棉花或舊棉，面積約如坐墊大小，上鋪報紙五六層，其上再置若干之破布，墊於病人臀部之下，另外由肝門起，向陰部方面，以舊布片作一較厚之兜襠布，緊緊縛之，較為安全，並按規定之時間，檢查排便之有無，已排便時，必須更換之，否則對皮膚有發紅受傷之危險。

男子用藥店販賣之橡皮製之小便囊，最為適當。較為簡便之方法，則可以利用冰囊，即將小便放入冰囊之內，將其口輕輕繫住，又另外在冰囊口之近傍，穿一小孔，貫一細繩，而縛於帶子之上，則無脫落之危險，不至將小便溢出矣。排便之後，即時解下倒出，然後如前法為之。前曾有小便排出裝滿一袋，他人未之發覺，因之陰莖長時間浸在尿中，致使龜頭受微傷之事有之，尿之刺激及毒素之作用，必須注意也。

使病人起來，於病床之側排便之法，用特製之可以坐而排便之物，於病人最為適當。

如果急用之時，則洋油箱亦可代用，即將其放倒，左上面之板，拆去約四寸寬之部分，下接以便器，使坐其上爲之，實屬至爲簡單而又便利之代用便器也。（在便所中此種可以坐而排使之構造，殊有其必要，不僅病人可以利用，即二三歲之小兒，亦可以應用，洵屬便利。）

褥瘡之豫防及其措置

褥瘡者，乃病人十分衰弱，久臥之時，在肩骨及脊背之大骨並腰骨及足之後跟等較高之處，初現紅色而感覺疼痛，乃其前兆，此時早事豫防，尙不至有大問題發生。

豫防法——每日二三回，以溫水擦拭其部分，然後以藥棉花蘸酒精或白酒及醋等，向其處灑灑塗之。又衣服等之縫，及褥子之襯痕，均有甚大之障礙，宜時時使其展開。如果能作到時，常使其左右翻身。如此措置，尙不見愈時，可能冰枕之內注入溫水，墊入衣服之下，而襯在發生褥瘡之部分，或以橡皮圈墊之，或以棉花卷成棒狀後作成圈形墊之，以期發生褥瘡之部分，不受刺激，約二三日，即可痊愈矣。如果不加注意，則必致疼痛，其後皮膚剝落，到此時則確不易痊愈矣。因疼痛之劇烈，病人苦悶之聲增高，使

看護者同情而哭泣，亦無法措置，所以最好在其以前加以豫防，實爲必要。褥瘡之發生可稱爲看護者之恥辱，時時將手伸入脊背之下，加以按摩，使其血行良好，乃豫防褥瘡之最好方法，如果感覺疼痛之時，則已遲誤不能實行矣。

長期臥牀之患者，墊以座墊二個，在其接頭的地方，將麻製之蚊帳，折疊墊入，決對不能發生褥瘡，乃經驗上最爲有效之豫防法，其原因爲有空隙，皮膚之呼吸，得以順調之故也。

已成褥瘡時之處置——皮膚脫落，已成爲瘡時，其瘡逐漸廓大，有深達骨部者，乃非常不易治愈之疾患也。病勢好轉時，有時側臥，有時起來，不必多日，自然痊可。但有褥瘡之患者，大抵不能痊可而死去。故對於褥瘡，若放置不顧時，絕對不可。處置之法，宜告知醫師，購買藥品塗附，如前所述之豫防法，以保護患處，除此之外，別無良法。

芥子濕之作法及貼法

西洋芥子或日本芥子均有效，如無芥子之粉末時，將芥子之粒，少在開水中浸之，待

開水涼時，將水潑去，用研物之器具，將其研碎後，以此粉或末，裝入茶碗內，約半碗之程度，注入微溫之水（熱水涼水均不可），用力攪拌之，至少粘之程度止，遂發出有刺激性之氣味，此時以勺或其後物件，攤在紙上，約一二分厚，上面蓋以紙，然後貼於患部。

貼上十分鐘以後，患部漸感疼痛，至疼痛劇烈時，將其取下，以溫水拭之，貼附之間，爲十五分鐘左右，最要不可超過時間。

乳頭及臍部以避開爲佳，應在紙上穿孔貼附之，貼附芥子後，患部作痛發紅後，爲發生效力之証據，在其以前取下時，不生效力。又依大人及小兒之區別，或皮膚之強或弱，發生效力有遲早之不同，亦宜加以注意，貼附時間過長，則發生水泡，有成瘡之危險，所以不得起過十分鐘以上。關於芥子能以適用之疾病，在各章中敘述之，茲不贅述。

注意

對於芥子，有不糊紙，而緊貼皮膚之上者，仍以攤在紙上貼附之，其後之處理，較爲

方便，不必脫去衣服，亦可取下也。

芥子之貼附，以芥子油之浸透爲有效，僅僅隔一張紙，其效果相同，無何差異。又芥子泥太乾，水付過少時，亦不生效力，最好成爲流動而有粘性之狀態爲佳，宜注意之。

小兒之皮膚軟弱，用芥子泥之時，宜在芥子泥之中摻少量之白面，或貼附較短之時間過小之兒童，不能說話，雖疼痛以哭泣表示，大人亦有不注意之時，故須看視如果貼附之處皮膚發紅時，應速即取下。

日本芥子，比較西洋芥子爲佳，但無多大差別，用某種均可。不過太乾者，不生效力應選擇新芥子，而使用之，可期效果確實也。

將少量之芥子，溶於熱水內，作成芥子濕布，亦一良好之方法，用途在各該項中說明之。

芥子泥貼附時間過多，患部疼痛或出水泡時，應用柿子頻頻塗抹，縛以繃帶，即時可以痊可，無周章狼狽之必要。

溫器法之種類及方法

對於肺炎及咽喉之疾病，所用之濕布療法，爲各位所素知，肺炎等病，大抵能以濕布治愈之，其效果實屬甚大。余等對於濕布，有很大之興趣，曾加以研究，並對軍人之家族，屢屢講演，僅僅方法之差異，其效果有非常之不同。此點於第三章肺炎之項詳述之，希望各位細細讀之並加以實行也。

除左述以外之溫器療法，尚有多種，應用於腹痛，胃痙攣，子宮痙攣，腰痛，及腫物等，詳細證明如左。急病之時，施行此等溫熱療法，有很顯著之效果。

本法之目的有二，一爲保持身體之溫度，如以熱水瓶放在被中等。一爲對於患部，直接加以熱度，以誘導疾病是已，誘導之方法，濕熱實較乾熱爲佳。又後述之方法中，以物件之本體，使患部溫暖之方法，不如以熱水擦過之毛巾，舖在患部，而以熱器放於其上，使濕毛巾溫暖之法爲佳也。

● 蒟蒻 —— 將此物好好煮後，以兩個並列，用布片包之，上卷以厚布片，放在疼痛之處，另外再準備一個，待其涼後更換之，煮過四回，其物縮小，不能再用，宜更換新品爲

之。

●巴布——此物以面或大米飯均可作之，煮爛後作成較軟之團子，包在布片之中，厚約一寸，平攤之，貼於患部之上，亦須預備更換，取下者可煮之或蒸之，使其再熱，以備應用。

●湯婆子——手冷或足冷，均可用湯婆子（即熱水袋），是物以陶製之大者，可以保持時間長久，對於重病人為便利，其他以金屬所作成之龜形者有之，橡皮製者又有之。又應用水枕替代亦佳。（橡皮製品之中，裝入熱水，有人以為不可者，其實毫無妨礙。如果使用水枕之時，裝入熱水，不可太滿，裝有七成即可，將枕口之金屬部分紐緊，放在褥子下面腰部左右，不十分大熱，非常感覺愉快。又利用啤酒瓶或其他較大之瓶亦可，此種場合，即時將熱水灌入，有破裂之危險，須先以溫水裝入，使瓶可之全體均溫和以後，再將熱水灌入之，瓶塞須特別塞緊，免其落下，用繩捆綁之亦可。上述之湯婆子，無論使用何種，均須注意，不致燙傷方好，即須用毛巾或其他布片類稍厚裹之，否則有燙傷之危險。又露出被褥之外，即時冷卻，須注意不露出被外方好。

詳細在三章急性胃炎之項敘述之。熱濕布療法之項，並望參照之爲要。

爲參考起見，再略爲敘述，因湯婆子之塞子脫落，熱水流出，或包裹之方法惡劣，染成燙傷，其甚者因燙傷之結果，遂致死亡者亦有之。特別如中風之麻痺患者，人事不省者，幼兒等，雖已燙傷，尙屬不覺，有看護之責者，必須特爲注意也。

●燒砂——取砂以平鍋炒之，將其裝入口袋內，口袋之內側爲厚紙，外側爲布之特製二層之口袋，能以常久保持溫度，由於疾病之沉重，不能使用之場合，亦常常有之。

●燒鹽——與砂之作法相同，大抵之病，均可使用，有效且便利之方法也。

●懷爐——懷爐爲各位所素知，最爲便利，病人使用者，非大型之物，不能發生效力。又將此放在溫濕布之上，則火即消滅，不能在溫濕布方面使用，不過僅可於取暖之一途而已。

●溫石及燒瓦——溫石者，將石燒熱，以布片包之，向患處貼附溫熱之謂。但燒石有破裂之危險，余以爲用四寸方之瓦燒之爲宜，溫度可保持至三十分鐘以上。燒之時，以瓦斯或火盆均可。兩面均燒以後，以報紙包之，更用毛巾裹上，急病之時，其他溫

暴法，不易快辦，以此方法爲最快，並有效而便利。將此放在熱濕布之上，亦屬適宜。

冷器法之種類及方法

冷器法者，以冰或水或藥液使患部涼爽者是也。用藥液之方法，應詢問醫師，受其指示爲佳，此處僅就以水或冰使患部涼爽之辦法，將所感知並記憶之點，於左列詳細敘述之。

冰枕，冰囊之使用法及注意

冰枕之口，必須擰緊，否則在不知之間，冰水流出口，使疾病惡化之例，往往有之。特別兒童等，無論何事，不能言語，大人因而並不注意，咳嗽非常劇烈，此時好好一看，發覺褲子及衣物等，完全濕透，所以疾病轉爲惡劣。近來冰枕等之口部，非常完全能以擰緊之物，市上已有售賣者。

冰囊如果與皮膚直接的接觸，則冷的太過，應以棉花墊在下面，或以棉花將冰囊裹上再將棉花及冰囊之口一併捆上，於冰囊之使用上，亦很便利也。

冰囊之捆縛方法，如果以細繩一圈圍圍捆之，則更換之時，非常困難，應以較粗之繩捆以活結，雖沾濕亦易解開也。

又冰內摻入少許食鹽，再裝入冰囊時，冷度可以良好保持，冰亦不至即時融化，但有缺點，即橡皮亦一同凍結，對冰囊殊有損失也。

冰囊懸掛之時，藥店出售有冰囊台，夏日在蚊帳之中使用，亦稱便利，如無冰囊台時在蚊帳之內，以尺等縛於床上，可以代替之。

一時缺少冰時，可以水代替之，此時於水中加入食鹽亦頗有效。

冰枕與冰囊不同，冰枕須裝碎冰，冰囊則冰塊少大亦不妨，並可多保持時間，病院中有碎冰之器械，較為便利，在家庭中，可以將冰塊以布裹上，然後用木槌槌之，較為方便快速。

無有冰囊時，以手巾包裹，或以水濕毛巾屢屢更換，可以代替之。又在以水浸濕手巾時，在水中約加入三分之一之醋，較為有效。

無冰時之措置

無水之時，或場合之關係，可以豆腐及白面，在盆中好好拌和，（加入生薑更佳）用薄布片包之，作成兩個，放在頭部及其他患部之上，三十分鐘後，上下交換放置之，再經過三十分鐘，則與新品交換，將舊者放在一旁使其冷卻，二個交代使用，經過約半日後二個均新換之。冰不過僅々涼而已，此則確能使熱度降低，非常有效力。

大蘿卜，油菜等之葉，枕頭之上，頭部，額，耳之前後，顏面等，以繩將此等溝溝纏上，至柔軟之時更換之，能吸收多量之熱，有水以上之效果。實驗之後，認為甚大，用此可使高熱緩和。據到來之信件，有多數認為效力大而欣喜云。肺炎及腹膜炎等，以此菜葉貼在胸部及腹部，效果甚著。有其實例。又上述之葉以鹽搽之，則其效果更大。

脾部及咽喉濕布之方法

此項乃對是種病之專門的方法。胸之濕布，在第三章肺炎之處述之，咽喉之濕布，在第三章咽喉之疾病一項內述之，請參照為要。此處不贅述。

蒸汽吸入法

吸入者，以藥液混入蒸汽中，使之噴出，用呼吸器吸入。肺炎，氣管支炎，及其他咽喉之疾病，可以使用之。吸入器之使用方法，在購買之時，可向藥店及機械店詢問之，必能詳細的告知，就實在之物，研究之時，能以很快的明白。器械之種類甚多，以京都大學式最爲便利，其簡端可上下左右自由活動，是種特色，對重病者最爲便利，茲將吸入器之使用法，及其注意點，敘述於左。（器械在藥店有賣。）

(一) 釜中水沒有時，若不注意，繼續燒之之時，釜之接口處必致破裂。

(二) 使用時，在胸前掛厚手巾一條，以防止衣服之沾濕，油紙或橡皮布不佳。

(三) 身側可放痰盒一個。

(四) 酒精裝至七分爲止，不可起過七分以上，太滿時，燒熱後燈芯必致脫出，有燙傷並火災之危險，甚或因而演成大悲劇者有之，特須注意也。

(五) 在床上亦頗相當，最好掛上紋帳，在其中使用吸入器二個，而吸入之，則較帳之中蒸氣充滿，如下霧一般，對肺炎等，特別有效。如果無有床時，僅使用蚊帳，亦可也。

吸入之作用，在於使由咽喉或氣管分泌而出之痰，並沉下之塵埃等分解而排除之。咳嗽及疼痛止住。炎症得以緩和。故於咳嗽之時，宜利用之，最為有效。

酸素吸入法

酸素吸入之必要理由，依其容態之輕重，定吸入之時期，便宜上在肺炎之處詳述之。茲僅將吸入之方法，於左列敘述之。

此吸入並非繁難之事。但酸素之裝於較厚鐵製瓶中，乃以非常高之壓力壓入者，如不注意，頗為危險，其使用方法，仍應以實物見習，方可善於使用。在售賣之家，可詳細詢問，並其後自己為一次之實習，以期熟練。再將經驗上應注意之點記述之。

一、酸素之瓶，急速取下，有破裂之危險，因其太重之故，不可漫不經心取下也。

一、酸素瓶口之處有螺旋，此處有漏出酸素之處，最初將其口部，放入水中，試驗其有無汽泡之出現，如果有時，則宜將口擰緊，或與其他者更換之。

一、使用後必須將螺旋擰緊，否則在不知之間，酸素由口部出盡，到急用之時，僅剩空瓶，實屬遺憾之至，不可不注意也。

一、在吸入之時，宜將喇叭口緊接病人之口鼻，下方稍空，以使病人將酸素並空氣兩均吸入，在危急之時，將螺旋少少擰開，以增加酸素放出之量。

一、螺旋擰開時，宜非常穩靜，徐徐少少開之，否則突然擰開，有使裝水之瓶墮落之虞。

坐浴（腰湯）及腳浴法

腰湯對於婦人科諸病，腸加答兒，赤痢，腦病，膀胱加答兒，及痔疾等，最為有效。肺炎一病，亦有實行之者。婦人病及膀胱加答兒等，每日行二三回，大抵可使疼痛止住。其方法如次。

一、在大號之盆中，倒入很多之熱水，使病人換穿浴衣，然後將衣服卷起，在盆中墊較厚之布片，使病人坐於其上，自腰以下浸在水中，自肩以下，與大盆同用毛氈遮蓋，出汗時，即出來，以乾布急速拭之，使其即時臥於床上，加蓋被褥。

二、對於婦人病，膀胱加答兒，腸之疾患，及疼痛之痔疾等，加入多量之大蘿下乾葉，最為有效。若果無有時，以食鹽或炒後煮過之小麥，亦有效果。

一、於腸加答兒，赤痢，虎烈拉，肺炎，坐骨神經痛，及腰痛等症，以芥子湯最爲有效。將芥子裝入口袋中，然後浸入水內，其量一次以兩把爲限，而使用之，更詳細之事項在各病之項內敘述之。（對於肺炎，以腰湯作誘導之目的，亦有奏效之實例，但此須聽醫師之處置，非隨便可以使用者。）

◎脚浴乃醫師所使用之方法，對於種種之疾病，使其自膝以下溫暖之方法。腰湯及脚浴醫院中有各別之浴盤，否則施行亦不能完善，但在家庭之中，腰湯以大盆，脚湯以較深之鐵水桶，可以代用之。足或膝之關節木強等慢性之疾病，在行按摩之前後，實行脚浴之法，有非常可驚之效果。

有人以爲人浴比較腰湯必更爲良好者，殊不知脚浴及腰湯，乃使其局部之血行良好，全身浴則全身之血行平均，效果薄弱。又依病症，有不能實行全身浴者，腰湯脚湯則無妨礙也。

家庭按摩之方法及效果

東西洋按摩之不同點

日本按摩，置重點於搓，西洋之按摩，則以按爲通式，當然兩方面，均包含有按，搓及敲打。又日本按摩在按手足時，順手足之汗毛倒下方向，按摩之，西洋則不然，而相反的逆行之，此種逆行法，在使血液或淋巴液向心臟歸流，故向心臟方面按摩之也。

按摩有效之原理

蒸汽或電氣之機械，每日運轉活動，依其機械之摩擦，其接觸之部分，必稍稍磨損，磨損之渣滓，與油混合，變爲黑液而流出矣。人類之身體，每日運動或勞動，必稍稍磨滅其關節或筋肉之組織，磨滅之小部分與汗混同排出體外，大部分則爲筋肉中之淋巴所吸收，帶到血液之中，由於腎臟之動作，遂變爲小便而排出體外矣。此種不能應用之物，吾人稱之爲老廢物，有急速排出之必要。

所謂淋巴管及淋巴液者，於血管之外，另有淋巴循環之系統。上述之體內無用的產物之排除，磨損部分之榮養分供給，乃此系統之任務也。

如上述排除老廢物，其後供給榮養分，使組織一新之機能，謂之新陳代謝。此種新陳代謝之作用，如果興旺時，則對於疾病或微菌之身體的抵抗力，必自然的增強，而可以

保持健康矣。但在日常不運動並不勞動僅僅坐而執務之人，此種所陳代謝之作用，不能充分作到，身體必致有患病之虞。

按摩目的之一，在補助此新陳代謝之作用，譬如長途步行之人，或作劇烈之運動者，次日身體感覺疼痛者，乃此等老廢物在身體內停帶之結果。若加以按摩或入浴，則血液及淋巴液之運行旺盛，將老廢物排出體外，故而感覺疼痛頓愈也。

其他如腹部之按摩，則補助胃腸之動作，將不良之血液逐出，發生多量之消化液，使消化並吸收良好矣。因受傷而關節木強時，一加按摩，則即見活軟，而痊可。頭痛及神經衰弱，並婦人自血行不良之腹部足部發冷，或足部之浮腫等，用此法有良好之效果。

手技之概要

在按摩之中，通常有按之，搓之，壓迫，敲打等區別，若專門學習之時，先須研究身體構造及按摩技術之學問，其次使技術熟練，但非一日之功。又在專門之施行者，尙有特別之方法。在此茲就家庭中可以應用之大概方法記載之。

按之之法

輕輕按之爲輕擦，重按之爲重擦，對應部位之廣狹，以手掌，手邊，指腹，拇指及二指之指尖，作爲線狀，一回輕一回重之摩擦方法。在施術之始，及施術之終用之。

揉搓之法

第一以拇指與其他諸指，將筋肉夾在其間，而揉搓之法，按摩術中用之最廣。第二爲用手掌及指頭等，將筋肉向下面之骨處壓迫而迴轉之揉搓方法，主要用之於關節而臀部及腹部等筋肉較厚之處。第三在拇指及其他諸指之間，將筋肉夾住，一回提起，一回壓下，交互變更壓力之方法，用之於肩部及大腿等處。

第四以兩手夾住患部，極迅速的如使用錘子一部揉搓之，專用之於四肢。

叩打之法

依腕關節之輕打的運用，以兩手交互的迅速的連叩打之方法。更分左列數種。

(一) 將諸指散開，以小指之外側，輕々叩打之方法。(恰如叩拜時之手之姿勢，使用小指之外側，如切物一般之叩打法。)

(二)半握之手掌，而叩打之方法。用之於大腿部，及肩胛部等處。

(三)諸指密接，輕々握拳，內蓄空氣，以手掌面（手之指甲向上）叩打之方法。使用較久而熟練之時，能發生一種微妙輕快之音響。

(四)兩手掌成直角狀之密接，諸指微拳，掌中蓄有空氣，以手叩打之。

(五)以諸之指頭，叩打之。主要用於頭部前額等處。五歲以下之小兒，僅可按腹部，全部之按摩，則屬不可能也。

施術上之注意事項

第一對於傳染病，微毒，及皮膚病病之較重者等，並有高熱者，禁止用。第二必須脫去衣服，直接行之。第三施術者之手指，及施術部位，宜撒天瓜粉及亞鉛華澱粉等。第四施術者之姿勢宜端正，同時患者之姿勢亦須調整，盡可能端正為要。第五其順序最初為按，其次交互行揉搓及叩打之法，以按之之法終了，最後行隨意之運動。第六施術之時間，以由十五分起至三十分為限。

腹部按摩法（按腹）

仰臥後使膝立起，腹部肌肉弛緩，乃最緊要之點，若果腹部用力，特別緊張而強硬時，雖按摩亦無效果。

自己爲自己按摩之時，以坐而行之爲便利。左記爲自己按摩之方法，

(一)兩手張開，以右手心按左橫腹之肋骨部，以左手掌按右橫腹之肋骨部，左右交錯動作，摩擦乳下胃部及肝臟部等，約百回，此運動須使指尖達於背面，而儘力伸之，又摩擦須用力至皮膚發熱之程度。(第一圖)

(二)以一隻手在臍部作環狀按之，漸按其環漸大，最後及於腹之全部，均行五十次。(第二圖)五歲以下之小兒僅可行此一及(二)，三(四)五及(六)不可行之。

(三)重疊兩手之二指中指及無名指等三指，最初由心口窩起直下，由胃腸部沿右側大腸部之經路，向上揉回，通過胃之下部，沿左側之大腸部揉搓而下，行約二十回。(此爲大腸按摩，使大便向下方活動，此法依第二法方式，對於腸作小環狀向下摩擦，用力壓迫而向下行，非抓住腹部，乃以三指向腸部深深壓入，使指廻轉，而按摩之。)

(四) 以左手心按在右橫腹之肋骨下面，以手腕由腹斜向盲腸部按之，返回時，曲中間之
三指，如以鋏取土般，將腹部之肉，向左肋骨方面牽引之，約行三十回，其次以右手
反對行之，同樣三十次，去時以腕壓腹部之肉，返回時則牽引之也。(第四圖)

(五) 將兩手展開，以指尖向橫腹之下方，按腹部之兩側，將全腹向腹之中心及下方用力
推之。行數十回。(第五圖)

(六) 以左手之三指，按在水落之處，在其指之上，將右手之指重疊放之，(第三圖)兩手
同時深深向脊骨方面按之，按約二三秒間，突然將手放開，然後由腹之正中起，向陰
部方面按之，經過右面之盲腸部，取經過大腸之經路，(第三圖)而循環按之，途中如
臍之兩側有硬性之物時，則十回按摩之，腹之正中後，右腹部大動脈，至脈之搏動手
指能感知之程度按之，如能長久實行，胃腸病得以根治，腹中之硬物自然解消，隨意
向深處用力按之亦無危險，但胃潰瘍及十二指腸潰瘍之人，不實行此法為佳，胃癒可
以此治愈，一處須三回反覆按之，內部有不良之處，必感痛苦，在按之之時，以不感
特別疼痛之程度內為之，則為之可無危險也。

(七)以第二之方法，按摩腹部全體而終了。

慢性胃腸病及肺結核之痊愈期，及身體虛弱之人，在右之按摩法終了後，以乾毛巾，摩擦頭部及兩脇以下並腹之全部，用力行之。在此時，下腹部用力。須使皮膚發紅為止，用力為數十回之摩擦。

盲腸炎在感覺疼痛之時期，赤痢及腸並子宮等出血之時，胃潰瘍吐血之時，急性腹膜炎之腹部發腫時，急性傳染病，急性腎臟炎，及妊娠中等，對於上述之按摩，宜絕對禁止之。

此按摩法，須實行三十分間，慢性胃腸病，腸結核，肺病等疾病，由於此法，已有許多人痊愈。但食後不可即時實行，食後二小時為最適宜。

肩背之按摩法

使病人坐而伏臥，對於頭部及肩部，不可用力，使其柔軟。

(一)施術者之兩手，由病人之頭頂起，沿其兩側，向肩端按摩之，數十回。由背後起，沿兩肩大骨，向下按摩之，逐漸向下。

(二)由頭經山頭部向肩部背面之筋肉，抓住並向骨頭方面強壓而揉搓之，約數十回。

(三)手技概要，宜參照回打方法中之(三)及(四)而施行之。

(四)頂及肩之全部，輕輕按摩而完畢。

頭部及背部，其血液及淋巴液均向下流，故向下摩擦最爲適宜。肩部木強之人，用力揉搓之，其後入浴，最爲適宜。

四肢(手足)按摩法

按之之法，均爲逆行按法，即手部則自手向肩按擦之，足部則自足向上按擦之，重擦法則緊緊握住，向上方用力按之。

揉搓之法，在於揉搓手足之筋。筋之名稱及場所，頗難記憶，省略之。

同重病人或發狂者入院或坐火車時之準備及注意

不能乘用人力車之病人，大抵利用擔架，在實用上以古代之吊牀爲佳，因其動搖少，途中危篤亦頗便利，不過有已經落伍之感，古人都有良好之考案，今之人實不能及，現在之擔架，實不如此牀之爲適用也。如果離病院較近時，有橡皮輪之運搬車，借用之

而運搬病人，實爲適宜之法。

呼吸器病者及其他重病者，在寒冷之時運搬，宜以大被等，將病人所乘之物，全部圍上，不使其於途中受風，乃最爲重要。對於病人之身體方面，除衣服之外，應以毛氈等物圍上，以輕而暖之方法爲宜。在脚下，應放置湯婆子，以便取暖，熱度較高之患者，則使病人枕用冰枕，免致熱度增高。

另外宜攜帶搗碎之冰，（水亦可）在病人呼吸困難之時，或口渴之時，少少與之放入口內，又如果特別苦悶時，應將其上衣解開，在其心臟部之上，放以冰囊，或以毛巾裹冰放上，使其涼爽。實爲代替注射，而使其精神增長之方法也。（心臟部在左乳之右方）

重病人以担架運放之時，途中如果進行太速，因搖動之關係，病人必感非常之痛苦，宜緩緩行之。特別在夏季之時，病人之苦悶更甚，應時時放在地上，使其休息，並與以水或水。

伴同重病人乘火車旅行之時，乃屬非常困難之事，在乘客不多之時，乘用二等車，尙多少感覺便利，如果乘客太多之時，實屬困難。使重病人旅行之時，宜先受醫師之診斷

雖然是種旅行不多，但有特別不得已之情由，亦有不得不勉強之時，在中途所感受之困難，必致很少，非語言所能盡道。

在火車通過山洞之時，肺病等患者，因煤煙之關係，往往有引起咯血等者，對其處置實非常困難。肺病以外之患者，雖無何問題，但特別衰弱之人，在炎熱之時，經過較長之山洞，因空氣中乾燥並酸素之不足，必將引起呼吸困難，而周章狼狽。在此時以白布浸水，向病人之鼻孔輕輕覆之，則其呼吸，必少感快適也。

特別在夏日之時，因空氣之膨漲，酸素之量，較冬季爲少，再加以煤煙及塵土之混入引起呼吸困難，乃當然之結果，途中水用盡，又無賣者之時，則感受困難矣。最好乘車之前，豫備多量之水，其次同伴者宜多，又其次宜攜帶酸素吸入之器具，此三者非常必要，事先宜加注意。

發狂者或送入病院，或送歸鄉里，發生難問題之時，多多有之，在火車站逃跑之例有之，在火車中段打其他乘客或由窗跳出之事亦有之，一分鐘之僅少時間，亦不容忽視。蓋因發狂之人，其力量有常人之數倍，如果發作，實屬毫無辦法，此時不得已可將上膊

之下方，與身體捆在一起，將手腕左右者捆在一起，兩大腿之下方與下腿之下方亦左右捆在一處，雖如何吵鬧，亦不致發生問題矣。（爲捆綁之準備，宜豫先備置白布若干尺用時甚形便利，捆綁之時一圈圈圈的捆之。）

。連帶有敘述之必要者，即發狂者在家中療養，警察方面有很麻繁之取締規則，實感不便，如使其入院，則富裕之家，尙無問題，中流以下之家庭，對於是種費用，實難措置。大學病院方面，有精神科之設置，許可入院，完全免費，療養又合乎理想，萬事均很周到，託付之亦爲一法，但一經入院，或完全治愈，或致死亡，中途絕不能退出，並有定額之關係。大抵滿員之時多，非先期交涉，不能作到也。我等軍人之家屬，特別交涉，結果得以入院，並得以痊愈者，有二人云。

簡易綱帶

受有重大之創傷時，當然非經醫師之治療不可，較小之創傷，如腫物及燙傷等，完全置而不問，有侵入不潔之物而且漸惡劣並流膿血擴大蔓延之危險，因此有貼附膏藥或藥布再於其上置藥棉花縛以綱帶之必要，又使用濕布或爲一時應急計，往往亦有使用綱帶

者，故吾人須明瞭用法。

繃帶使用之方法有多種，專門家必須相當熟練，吾等普通人知曉簡易之辦法已足，容易作之簡單方法亦有多種，於茲用圖表示之，並略加說明。

繃帶之作法及用途

卷軸繃帶之作法，將一疋最粗之布，扯為若干窄條，以一端緊緊卷之即成。手指用最窄者，胸部腹部及大腿，用寬者，其他之部分，適宜的用之。任一家庭，常應備置寬窄者各數個，萬一不虞之時，用之最為便利。

三角繃帶——寬幅之布，先剪一正方形，（即幅之寬度）然後角與角對折，剪成一正三角形即得。可以隨時應用，有必要之時，可以折疊成為帶形。無有時，可以包袱皮或大形之手卷替代，亦可應用。（不必剪開，僅折疊即可以應用，）

四腳帶——依患部之大小，將白布扯為三分之一或四分之一或半幅之大小，長度為適宜之長度，將兩端由中央扯開，即成四腳帶，

丁字帶——於橫帶之下，縫以下重之白布一幅，即成丁字帶，因其形如丁字，故因以名之。前端由中央扯開爲二。

繃帶之纏法

繃帶如纏時過緊，則血行不良，並作痛或麻木，若過鬆時，則有脫落之虞，故在纏時宜加注意，不鬆不緊爲要。

手足部分，則由下方纏起，漸漸向上纏之，在關節及粗細不同之部分，宜纏如8字之形，則雖少有運動，亦不致感受拘束，並無脫落之虞。

在纏之初起部分，與纏之終了部分，須於同一之處，二三回纏之，在終端以安全針別上，或將終端扯開爲二而結扣，則不致脫落矣。

三角繃帶，最爲簡單，而且對於身體之任何部分，均得以應用。四脚帶則用於最易脫落之處，如頭部及乳房等處。丁字帶之上邊細帶，繫於腰間，下垂之布由陰部經過繫於帶上。

繃帶纏法

(一) 卷軸繃帶之纏法

(1) 最初在手腕之處，纏二三回，其次向手掌返向手腕如「S」字形重疊纏之，最後在手腕之處結扣。(對於足部，亦仿此辦理之)

(2) 最初在手腕纏二三回，然後纏手指，如螺旋狀纏之，再返回手腕之處而結扣。僅對手指之時，用布作一手指之套，縫在上面，絕無脫落之危險，乃替代繃帶之最好辦法也。

(3) 最初在脚脛上纏二三回，漸漸向上纏之，至臍肚子部分時，則以「S」字形之法纏之，漸至全部纏完，而於膝下結扣。再有必要時，則可繼續向膝之方面纏之，在膝之處，亦可如下面所述之肘部繃帶纏法，作「S」字形而纏之。(前膊與此相同)

註——足部及前膊，有用折疊之纏法者，少少運動，即時脫落，最好仍以此「S」字形之纏法纏之，乃最為安全。

(4) 最初在前膊之上部，纏二三回，其次纏肘之中間，再其次向肘之上纏，更返回向下如此交互爲之，纏法仍與上述者同，用「S」字形爲最適宜。(纏膝之關節時，亦與此法同。)

(5) 纏大腿及臀部時，最初在下腹部纏二回，其次在大腿與下腹部，以「S」字形之纏法纏之，最後在下腹部作結扣，最爲適宜。

(6) 纏肩部及腋下時，最初在上膊上部纏二三回，其次纏過肩部，向反對方面之腋下纏之，再返回肩上，亦作「S」字形纏之，終了時在胸部纏二三回，或於上膊及胸前適宜之處，以別針別之。

(二) 三角繃帶之使用法

(7) 最初以「C」部貼附前額部，將頭頂蓋上，然後將「A」部引向後方垂下，「B」「D」兩部引往後面爲交叉形再將其兩端結扣於前額，在後頭部所垂下之「A」部，返回頭頂之上，以別針別之，而竣事。

(8) 將三角繃帶折成平帶狀，而捆綁一方面之眼時，最初將其中央部放在眉間，斜過頭

部及顏面，於後頭部交叉，將其兩端在前額結扣。如捆綁兩眼時，折爲平帶狀後，以其中間部放在兩眼之中間，兩端圍過後頭部以後，再向前圍，而結扣於前方，即兩眼中間之部分是已。

(9) 纏手掌時，將三角紮帶折爲平帶狀，其中間部放於手掌，纏向手背，最後結扣於手腕之處而竣事。足部亦準此辦法爲之。

(10) 腕或手有創傷爲適宜之措置後，以三角紮帶之 A 端，放於腋下，將前膊橫置於胸前，C 部放在手下，B 部及 D 兩端則經過肩部，在頸部之後面結扣，而使有疾患之上肢懸吊，以防止創傷之惡化。

(三) 四腳帶

(11) 後頭部有創傷之時，可以四腳帶纏之，

(12) 頤部有創傷時，以四腳帶，由下向上纏之，

(13) 乳房有疾患時，若以卷軸紮帶纏之，有即時脫落之虞，用此四腳帶時，極形簡單而確實，絕無脫落之弊，以兩下脚，向反對之肩部及患側之腋下通過，在背面結扣，兩

上脚則通過兩腋下，綳轉於後面，而結扣於背部。

(四)對於眼爲濕布等之措置時，宜於其上以綳帶纏之，纏之之法，以一寸五分方形白布一塊，在其四角，穿以小而細之繩，對此繩之兩端，適宜的結扣，以掛於兩耳之上。

(四)丁字帶

丁字帶用之於陰部及肛門等有疾患之時，前曾敘述及之，希加以參照爲要。

綳帶纏法附言

爲西洋之纏法，此中卷軸綳帶之纏法，對於病臥之人，雖甚爲良好，但其他較輕之病人，或動作，或步行，則綳帶必致即時脫落，對此補救之方法，即在起頭與終端之處，不可分在二處，應於起頭之處，留二寸餘長之綳帶，至終端再向起頭之處鬆鬆纏回，至起頭處，兩者縛在一處，則決不脫落矣。

病人食物調理及榮養素

調治病人之食物，必須知曉對人體生育上所必要之營養素的大蓋，否則多有不便之處。對此若作較深之研究，則屬茫無邊際，又烹調之事，有專門之技術在，非常事烹飪之人不能明瞭、較詳之事項，各有專門之書，請加以研究。在此僅將病院等處日常所爲之要點，大體敘述如左，在家庭中，爲病人調治食物之時，可以之作爲參考也。

營養素

營養素乃包含於各種食品之中之成分，其主要者，爲蛋白質，脂肪，含水炭素，鹽類及水等數種之成分是已。

蛋白質

蛋白質包含於肉類及鷄卵之中，爲肉類及鷄卵之主要成分，在營養素之中，爲最重要之部分。病人有多攝取之必要。

雞蛋之蛋白，雖完全爲蛋白質，而蛋黃之中，則包含有易於消化吸收之蛋白質的化合

體，及甚多之維他命並礦物質之營養素，如果煮熟之時，蛋白蛋黃，均不易消化，同時有惡性之瓦斯發生，不能滋養矣。所有之蛋白質，在各種食品之中，變為種々之化合體而被包含於其內，此種化合體，在腹中與消化液相過時，則起種々之變化，為體內所吸收，如果無消化能力時，雖勉強與之，亦不能有滋養之效果也。

人乳及牛乳，雖包含凡有之營養素，但其含量過少，成年人僅僅此物，則不足應用，對於小兒，與以煉乳或牛乳粉，因缺乏維他命B之故，亦不易發育，對此鈴木博士經研究之後認為確實。補救之法，宜在其中，少加維他命之製劑，則完全可達發育之目的矣。

從來對於營養素之研究，均以蛋白質為最重要，但據最近之學說，則於從來之營養素以外，發現維他命之有或無，於營養有重大之關係，下記關於維他命之研究，請細心一讀為要。

脂 肪

牛肉、豬肉、魚肉、牛乳、牛奶油等物之中所包含之油，謂之動物性脂肪。豆油、香油等之油中所包含之油類，謂之植物性脂肪。

含水炭素

所謂含水炭素者，乃米，面，芋類等所包含之澱粉質，及水菓，青菜，蜂蜜，糖等類中所包含之糖分等是也。與前記之脂肪，在體內起燃燒作用，變為體溫之熱及力而消費之。煤，炭，木材，洋油，及瓦斯等燃料，依其種類之不同，所發出之熱力亦異，此種含水炭素，亦因食物種類之不同，所變成之體溫及體力，甚形差異。勞働之人，因體力之消費多，故非多吃食物不可。由上述之關係，發生動物共同之食慾，必須與以食物，而調整其作用。如果所需之燃料（食物）不給與時，則將自己身體中之脂肪及肉，消費應用，因而發生瘦弱之現象。又米及青菜等等之中，包含多少之熱量，成年之人一日需要幾何之熱量，編列為表，附於卷後，以供各位參考。在青菜穀物等中，除可化為熱量之物外，尚有蛋白質及脂肪灰分並維他命纖維等存在。

鹽類及其他礦物質

人體之骨，齒，指甲等作成之石灰分，及作成髮及血液之鐵分，在人體構造中，頗稱重要。此中之石灰分，在雞蛋，昆布（海藻），菠菜，白菜等中包含之，與鹽並稱為鹽類。

榮養素之種類，大體如上所述，動物性食物之牛肉豬肉魚肉之中，以蛋白質及脂肪為多，含水炭素之含量甚少。植物性食物之穀物青菜水菓等之中，以含水炭素之含量為多，蛋白質及脂肪之含量為少。灰分之鹽類，則包含於動植物食品之中。牛乳則上記之榮養素均包含之。雞蛋之蛋黃，則包含多量之蛋白質，脂肪，維他命，及灰分之鹽類。

嗜好品

酒，麥酒，葡萄酒，咖啡，茶，胡椒，芥子等嗜好品，能使人一時興奮，精神愉快，並有促進食慾，及利尿等功效，榮養之價值雖少，但作為榮養之補助，則亦屬必要也。

香料，調味料

梅干鹹菜中之紫蘇，晒乾之後，揉搓爲粉，摻在病人之粥中，或作爲病人之調味料，不惟可以促進食慾，且有殺菌解熱之功效。生薑，海苔，桂皮油，橙皮油，蜂蜜等，作爲病人食之佐料，亦有必要，不妨適當使用之也。

維他命

榮養素中，除前記之蛋白質，脂肪，含水炭素，鹽類等以外，尙有維他命一種，爲動物之生育上，不可或缺之物，最近之科學上，發現有(A)(B)(C)(D)(E)五種，今後之學說，尙有何變化不可知，對此五種，則已於動物之試驗上，有不可否定之效果矣。

維他命A

維他命A有一種脂肪溶性，即放在水中不溶，與油類則溶解之性質也。包含於肝油，

牛奶油，蛋黃，動物性之油類，牛乳，人參，洋柿子，菠菜等之中。對於夜盲症，古昔有食肝油而痊愈者，者乃各位所素知之事，是即維他命A之效果也。對伺僕病之骨骼軟化發育不全之人，特別有效。對於齒之發育及結核性之疾病，亦有效果。此A對於熱之抵抗較強，雖牛乳煮至沸騰狀態，亦不致散失也。

維他命B

維他命B有溶解於水之性質，包含於豆腐，米，糖，洋柿子，洋蔥，馬鈴薯，海草類及菠菜等之中，並含量最多。其他凡有之青菜，梨，密柑橘，蜂蜜等之中亦包含之。如將豆皮除去然後作成豆腐，則此B即歸於無有矣。又煮之時間過長，或與熱量過多之物相遇時，則化為無有。腳氣之成因，即基於此B之不足，殆為確論，如果將米之糠除去而食白米，則多染成腳氣，因此以米糠之製劑，用以治腳氣，頗有奇效也。

很多之日本人，將米之健康良好成分之糠除去，而食白米，結果所食者反為渣滓，因營養之不足，遂致引起腳氣及其他種種之疾病，故當食七分搗米或半搗米，在保健上

最爲必要也。如果必欲食用精白米之人，將米糖三四合裝入袋內煮之，再以其汁煮飯，則結果必甚良好。或將糕炒之，每日以一大匙加開水飲用之，或摻糖或鹽每日以隨意之方法食之，均爲補救之非常有效的方法，各位無妨實行之也。

維他命C

此C亦有與水溶解之性質，橘子，檸檬，橙子，洋柿子，豆類，牛乳，及青菜等中，多含有溶解之C。如果不食之之時，則發生壞血病，因血液之變爲劣惡之關係，身體遂發紅或發青而死去之疾病也。在戰爭中，因缺乏青菜，致維他命C不足，而發生壞血病之實例有之，有注意之必要。

此維他命C，耐熱性甚弱，煮之則散去矣。以牛乳或牛乳粉喂養之兒童，所以發生壞血病之症狀者，即因爲消毒而煮沸，遂將此C消散之結果也。因此人工榮養之兒童，每日應飲以水菓之汁，最爲良好，新鮮之水菓中大抵含有之，又茶中亦多量含有之，此對於血液之循環，乃不可或缺之要素。

維他命D

乃最近發見者，其性質及效果，大抵與A同，乃由A中分出者也。

維他命E

包含於小麥之麥胚子油，豆類，肝油，及其他動物性之油中，與生殖腺有關係，如缺乏之時，即成爲不妊症之學說有之。

肉汁之作法

不包含牛油之牛肉一斤，以刀細細切之，裝入大口之玻璃瓶中，注入少量之水或大蘿卜榨出之汁，約煎二小時，遂出多量之汁，將其倒出，再將肉攪拌之，少々注入水或大蘿卜汁，煎一小時，然後以布搾之，如此作法，一斤之肉，可得一合左右之肉汁，在其中加少量之鹽或葡萄酒，一回飲四勺左右。

除上述之法以外，將無脂肪之肉，均成三分厚之片，上少加鹽，放在鐵網上略略烤之，用布擦則肉汁滴下，（使用特製之器，則一回所得之量更多）然後再烤再擦，約二三次重

複爲之。此汁宜少量時時飲用。

近來各藥店有賣舶來品之肉汁者，無論美國製或法國製，均爲進步之滋養品，對於病人，最爲適當，每次以飲牛乳之小匙一匙，溶解於溫開水之內，一回飲下。大抵一瓶約一元五角內外。

肉 精

（即肉汁之精華煉製者）有日本製及西洋製之不同，裝入陶製器之品，藥店有賣者。爲富於滋養，而不腐敗之製品，以少量溶於開水之中，加鹽以佐其味，而飲用之。或摻入青菜中飽食之亦佳。

湯之作法

肉湯爲各位所詳知，但不僅限於牛肉，將鳥類之骨頭打碎煮之，亦有相當之滋養分，如果少涼，則表面有脂肪一層浮着，應除去之，重病人應減少水之量，摻在青菜湯中與之。

青菜作湯之時，應將大蘿卜，人參，蓮根，洋蔥，馬鈴薯，芋類，百合根，豆類，筍

及葱等之青菜，多種集在一起，細々切之，鍋底墊以海菜中之昆布，加入白水，以文火煮二小時，其後濾過之，再加以鹽，以佐其味，然後與之。

人參等類，宜好爲洗滌，將污物去淨，並將皮削去爲宜。蓮根，牛蒡，蔥等，對於肺病，肋膜炎，子宮病，痔等，特別有效。

青菜對於人類之生育上，非常重要，如果不食青菜，必致發生便秘，然後發生種種之疾病。對於重病人，除青菜所作之湯而外，應作水分較少之青菜湯（餛菜），時時與之方可。

玄米湯——將玄米炒後，五勺加入水五合，煎之，與病人飲之，或投病人之所好，加入少量之鹽及糖等。有熱度之重病人，不惟滋養，且係好飲料，替代水水或白開水以此與之，可助長其精神。又將糯米炒之，摻入一半，尤爲有效。

蘋果湯

將蘋果之皮，薄々削去，然後以擦大蘿卜之器具搓碎之，放在茶碗之內，加少許之鹽或糖，裏面倒入熱開水，使病人飲之。胃腸病或腹膜炎等衰弱之病人，爲大蘋果之四分

之一，肺病及其他之病人，一次所與之量，爲一半左右即可。

穀粉

玄米一合，小麥五勺，去殼之薏苡仁（卷首圖繪有之）一勺，黑芝麻小匙一匙，均略略炒之，作成粉末後，以其少量，適宜的加入食鹽或糖，用開水化開，使病人飲之，比較米湯或湯，有數倍之營養價值。薏苡仁之中，含有多量之植物性蛋白，玄米小麥及胡麻等，富有多量之含水炭素及脂肪等營養分，對於不能食粥之病人，肺病及傷寒病之漸愈期，胃潰瘍等之重病人，乃必要之食料，有準備之必要。

調味料

海菜之昆布五六寸，魚乾（鯉節）八十瓦，磨菇十個，蜂蜜三小匙，味淋二合，水一升以文火煮二小時後，加入醬油一合五勺，煮開後，濾過存置之，作爲病人食調理之佐味料。病人之食慾不振，不注意調味料，則食慾不能增進。此物在寒中可保持四五日，夏日雖放冷藏庫中，亦不能保持二日以上。

梅干

梅干自古爲病人之有用食品，將其放入口中時，可以促進唾液及胃液並其他消化腺之分泌，同時對於腸內之殺菌，及蛋白質之消化等，有甚大之作用，除胃酸過多症以外，大抵之病人均爲有效。

燕麥粥

此種燕麥，滋養非常豐富，西餐中常應用之，（材料洋食店出賣，）以適宜之量煮成粥應病人之所好，或加牛乳或加煉乳或加糖或加鹽而與之。朝或夕將此作爲定食者亦有之。

葡萄酒

偽造品多，真正之物甚少，最好購買真正者，用水摻和，在不醉之範圍內，少量時與之，最爲必要。當然出血性或高熱之患者，不能給與，但防止肺結核之盜汗，頗有效果，又使心臟不進興奮，血行良好等，有時亦有甚大之效果也。

蓮根及山薯

生蓮根帶皮搓碎，加入開水，成爲湯狀，再加少量之鹽或糖，有多量之養分，並有止

血之效果。對於咯血，子宮出血，及胃腸之出血等，作爲救急療法，亦屬有效。但在出血之時，必須待其冷卻之後，然後給與之爲要。

甘 酒

自心醉西洋之文明以來，對於甘酒一項，幾乎完全忘却，但對於日本人，則爲最適宜之食料，將糯米一合煮粥，加入麴半枚，細々攪拌之，夏季一晝夜，冬季保溫良好放置二晝夜，即可得很味美之甘酒，在此中少少加水，煮熟後，少量時々與之。若貯藏中發酸之時，則加少許之重碳酸蘇達，決不酸敗。

病人榮養之保持法

熱度高之病人

急性病發生高熱時，除盲腸炎以外，初期均可與以蓖麻子油，以清潔腹內，後二三日與以流動之食物，使其胃腸得以休息，其後之結果，必甚良好。雖由於疾病，不能一致但初期之清潔腹內，並絕食二三日，大抵之疾病，均可退熱矣。若熱度長期繼續之時，則依病狀，講對症之策爲宜。

消化器病

腹膜炎，胃潰瘍，胃癌等病人，榮養之根本機械，業經發生障故，食養法最感困難。嘔吐之原因，非受刺激之反射作用，實因對於胃部勉強增加其負擔，不能接受而返回之時最多。對是等之病人，宜與以滋養分濃厚而無刺激性之流動物，如鳥餌之少量，隔一小時一次，使其得以消化爲要。

舌色爲食慾之信號

舌之表面白色，帶有黃色黑色之苔時，乃不可進飲食之信號也。在此時勉強與之，有害而無益，絕不能消化，但期間較長時，無論如何，必須使其少進食之方法，宜加以考慮。此時可利用病人之嗜好，在無害之範圍內，與以所好之食物，除此之外，無他法也。有不欲飲牛乳之病人，看護者如說教一般，無論如何亦勸其多少飲點之事，常常有之。又有向病人說明某種食品如何，某種含蛋白質若干脂肪若干含水炭素若干等，無論如何有進食之必要，否則必愈形衰弱等云者，實屬不相當之事。因其本來無食慾，勉強告以熱量或營養素之數字，如果食之，亦必有害無益也。喜好之物與食慾及消化之關係

乃不能以理論說明之神秘的問題，喜好之物則毫不勉強，調理病人之食物時，對於此點宜注意，不得忘却或忽視者也。

肺病及肋膜炎之患者不可連用消化藥

肺病及肺結核之食養法，在各病之本項叙述之，此種疾病，雖非消化器之疾病，但第一着因其無食慾，乃最感困難之處。因此多半與以消化藥，使藥力幫助其消化，由吾人之經驗上，此等之消化藥，如果長時間連續用之，乃應加以考慮之問題。蓋往々有不用消化藥，即不能消化之趨勢，養成不良之習慣，而成爲慢性之胃腸病者，多多有之。故於可能之範圍內，不用消化藥，而用按摩等抵抗療法，由他人爲之，促進生理的消化力加以誘導，乃最爲重要。如果用藥時，不必用消化藥，可用草決明等緩和之整腸劑，食慾可以漸次增進矣。舌頭之表面白色時，乃全身血液三分之一停滯於胃腸之內，不將此等血液排出，則飲用如何之藥，亦不能使食慾增進也。

病人食與滋養品

某人飲某種之強壯劑血液增加，某人食某物而增加體重，聞此說後，因而做行之，所

得之結果，竟完全不同之實例有之。蓋人之體質不同，消化亦異，又因病症關係，食慾之增進或減退，亦不能一樣，此外各之之好尚不同，臥床與行動又不同，悲觀與樂觀，大食與小食，咀嚼之完全與不完全，是等身體內外之複雜情事，加以綜合，再依自然之微妙活動，則十人必有十人相異之形成並因緣也。故須選擇對於其病人最爲適當之方法及體驗等，而調理之，方可有效。此項對於滋養品及強壯劑等，如雨後春筍般出現，以很大很多之廣告宣傳之，但人類之腸胃，非同試驗管一般，同一試驗，不必有同一之效果，最好之辦法，仍用流動食物及滋養品爲宜。古昔傳來之食物，牛乳，米湯，蛋黃及湯等，乃流動食之主體。肉汁，青菜湯等等，乃適當之滋養品。用之絕無弊病也。

人工榮養法

人工榮養法者，乃對於絕食（食道狹窄，瘰，或妊娠嘔吐等，不能攝取食物者，）或拒食（瘋狂者等之拒絕食物，無論如何，亦不飲食之類，之病人，人工的與以榮養物之方法也。分爲二種，一爲由口及鼻插入橡皮管，向其胃中送入營養物之法。一爲滋養灌腸由肛門部向腸中注入營養分是已。

由口或鼻灌入法

由口中灌入之法，以較粗之橡皮管插入，由此管灌入滋養物，此法普通人決不能作。由鼻孔灌入者，係插入一尺長之橡皮管，先煮而消毒，塗油由鼻孔插入一半，由橡皮管之口向內注入滋養物，此亦非普通人所能作到。看護婦等，固作慣之故，均能爲之。

滋養灌腸法

此法以橡皮管插入肛門，須有五寸以上，方能將養料送入，否則太淺時，必隨大便排出矣。灌入之後，須即靜臥，方不至由大便排出，而爲身體吸收矣。

人工榮養所用之滋養物

依疾病之不同，由醫師定滋養物之種類及分量，普通爲牛乳，蛋黃，青菜湯之較爲濃厚者，及肉汁等，加少量之葡萄酒，或少量之食鹽，然後用之。附加之物，尙有其他，即附加牛之睪臟，或其他臟器療法之製劑者，亦有之。

