

滿洲健康

可認物便郵經三日三十月六年六德康
(行發日十回一月每)行發日十月七年一十德康

次目號月七

目次	
如是觀	編輯部：一
大觀歌(詩)	大山：一
時局下之醫人	關德潤：二
結核患者應否結婚	劉樹森：五
結核對策の確立と本會の責務(二)	伊吹敏三：六
榮養常識ビタミンA	編輯部：一
決戦下結核豫防	張繼有：二
結核菌發見とコッホ博士	赤沼茂芳：四
滿洲冬季與結核	原亨述：七
保健漫畫	周成：一八
生活・趣味	編輯部：一九
馬鈴薯の幾種做法	淑清：二〇
結核在滿洲	周自魁：二三
保健衛生談叢	李瑩光：二三
○編後隨筆	二五

「康德十二年度中央保健講習會所學生募集要綱」一〇・通信一一
二・欲求對該報行數則一〇・番印の營養量二四・通信二四

614.55
468



獨一職的整腸·治痢靈藥

阿 陀 斯

治 主

一 般 痢 疾
紅 白 痢 疾
阿 米 巴 痢 疾
腹 加 答 兒
腹 痛 傷 寒
急 性 腹 痛
小 兒 綠 便
諸 病 全 愈

喂！你醒醒！
我給你買來了靈藥
吃下去就可以治好
這個藥名叫阿陀斯、功能撲滅
腸內所有的病原菌、同時強化
腸壁、使腸動機能速復常態、
吸收分泌、頓形活潑、更給與
強大的抗菌力、發揮整腸的卓
越作用

各大藥房皆有出售



國立政治大學圖書館典藏
由國家圖書館數位化

▼戰爭日趨激烈，綜觀大東亞各戰線，敵鬼雖擬以誇大物量，取得戰爭進行上的隘路，但勇戰善鬪的日軍，鐵血忠魂，到處破敵企圖，制敵思逞於空費，適來愈見活躍。▼空襲必至我國土，這是早已豫料的事，而我對空護衛森嚴，胸有成竹，儼然有靜待敵機到來與之決鬪的萬全準備，回潮駐紮美空軍來襲鞍山時，立刻活現出四千七百萬國民的決意昂揚，我空網森嚴，決不容侵犯之氣，燃萬丈的雄渾圖志。▼所謂B二九型，敵曾誇爲「空中要塞」或「百萬黃金不落巨機」，但觀來襲鞍山時，或於空戰，或於飛歸途上，竟被日軍擊墜多數，其次，並將被擊落的B二九型加以機體剖視，據云，視其構造並無何特異性能展現。誇爲不落機者，竟被擊落如珠雨，知敵美憤施技兩者，豈可謂異事？「空中要塞」，「百萬黃金不落巨機」，言猶在耳。▲敵美識者，每力言對日戰爭困難，知之而知是謂知，醜若鬼畜的彼等，尚有一二省識者，可謂雖自知之明。▼淪將母之境，豈尚有餘力助他，痴夢未醒的淪將，何不跳出戲法葫蘆？▼日軍大陸作戰，猛若破竹，京漢，粵漢兩線勢將打通，貫中國南北大陸縱斷的龐大作戰，於淪將高喊反攻的狂呼下，已告成功。▼自從德軍縮短戰線的歐洲戰局，反轉心側則自認小有進益，所謂戰後經營問題居然喧嚷起來，苦夢暗潮，自暴自揚，豈料廣大戰爭，一二局部倖倖，盜所難免，而竟放言戰後經營問題，此可喻爲病危之前，猶強伴作氣息尚存耳。▼菲律賓共和國以勞雷爾大總統領導下拔劍而起宣戰美英，同生共死，東亞各國締結團結愈趨緊密。

如 是 觀

遭敗戰之際，嘗放悲鳴，怨謂美對之援助無實，致遭敗北，此實爲淪方衷心之哀訴。賴其援助，復怨援助無實，矛盾畢露，咎由自取，盡飲被欺苦杯。▼爲正義而捨己是東方精神文明的精華，而詐我欺的盎格魯撒克遜民族本無此血，況彼等已臨自身不保

大 凱 歌

大 山



世紀的巨響暴鳴
被鎖的盤龍崛起了
亞細亞青年的暗雲
有若天外的急風湧雨
剎那間披一掃晴空
東洋的天地一轉
新的黎明誕生了
想起逝去的陰霾景像
該不知如何懷怨
等待一朝奮然暴發
這力會給敵人驚跳
而今，被驅走的暗雲未死
逐風興浪尙正捋扎
我們要用無比的鐵志
誓掃滅身邊的醜魔
聽！太平洋高晉遍野
齊唱新生的東洋凱歌！

時局下之醫人

民生部厚生司長醫博 閻 德 潤

醫乃仁術也。范文正公曰，達則爲良相，不達則爲良醫，蓋濟民之功，則齊也。但因時代之變遷，醫者愈臻於人，而無於補世矣。夫利用厚生而發足，所謂經濟之道，因自由經濟迅速之發展，遂構成利慾本位之經濟觀念，此吾人之所知也，醫道亦然，所謂資本事業與醫業結合，愈形濃厚，而醫家本色，仁術之精神，愈形稀薄，故近代醫業，一變而成爲商業主義矣。此究不外受風靡社會自由主義觀之巨瀉，滌盡崇高醫道觀之故也。

現下情勢，作一百八十度之迴轉，無論一事一物，均屬國家本位，民族本位，故一人之言動，即能影響於戰力之強弱也。處今日之自由濟經，全面被斥，而實行厚生經濟矣。故醫學亦須由治療醫學，轉爲厚生醫學，此理之所當然，亦爲今日之急務也。換言之，醫人宜實踐進步之治療醫學外，同時他一方面，亦須努力於生活指導，使舊日養生法現代化也。由厚生醫學見地上觀之，今後非作強而有力之醫人，則難以立足矣，故現在及將來之醫人，不論對集團，對家庭，或對國民一個人，由其生活上懇切指導，作全面之責任者，一方求治療行爲之完備，一方求謀健康之確保，及其增進，與罹病之預防也，此之謂醫人職務之轉換。

我國有鑑及此，本年一月一日，醫師法全面改正，另稱爲國民醫療法。其第一條則曰，本法以期國民醫療法之適正而謀國民體力之向上爲目的，第三條則曰，醫師，齒科醫師及漢醫醫藥治療及保健指導，以審慎國民體力之向上爲其本分。是醫人依法規，定其任務，與從前之醫師法時代不同矣。故凡稱爲醫人者，皆須拋棄舊日療病治療專門之觀念，以利國家之新要求，尤須留意於左列事項：

1. 當疾病治療看護指導之術者，應本現代醫學之所示，充分發揮之。
2. 於輕快期，恢復期之保養生活時，宜盡力於生活之指導，時局之認識，併或吹動勞之精神，以止其治療後，發生勤勞禁忌症，併喚發其有爲之精神，再服務於社會。

3. 早期發現疾病，努力於早期之治療，以期勤勞力之障礙止於最小限度。其無治療之病態，亦勿負投藥，施以生活指導，促其治愈。

4. 對虛弱者，病弱者斟酌其情形，示以合理的健民修練之方案。

5. 關於健康之確保及其增進，不論集團家庭個人，對其衣食住所（勤養），均作合理的生活指導，以防病於未然。再利用村屯區分會等隣組當會，以深對個人之信仰。

6. 國民一人體力之增進，亦為戰力增強之根基，故關於體力，健康等之增進諸問題，宜深思廣慮，挺身奉公。

故曰國家對醫人之要求，不獨限於治療而已也，關於預防醫學，生活醫學，隸屬醫學等之厚生醫學，亦須一一纏著，且本其根據，使國民體力增強也。顧亭林曰，天下興亡，匹夫有責，勿謂醫人，無關於國家之興廢也。

德人謂政治與文化，有不可分離之關係。政治為拿其斯世界觀之力的物的之作用於生活中者。而文化則為拿其斯世界觀由人的內部魂與精神所生之作用也。德國民族之富及其創造力，存於政治與文化融合之中，故勞働非為勞役，苦惱或為生計而出之手段，乃團結國民總力，邁進於建設之途者也。德國之勞働戰線，本此精神而組成，使國民本此新勞働原理，而革新而徹底。歡喜力行團，亦本此展開其文化的表現。德國國民之生權，不論其有何種才能，均宜盡量發揮，不許私藏。德人之典型，亦由此而生焉，所謂典型的新德國人者，有全體的人格之調和力，同時又能擔當經濟的政治的及文化的活動之指導，使德國人一切精神的與肉體的努力，均發揮達於最高。由此論之，究不外我國古人所謂已欲立而立人，已欲達而達人，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼，饑溺已責之精神也。我國舊弊，備方秘密，學術秘密，實為醫學前途發展上之一大障礙物也。

國家對於新醫人之要求如此，然則國家對於醫學厚生行政之措施如何？本年四月一日立有厚生研究所，對人的資源之涵養，增強與維護及其活用，與以科學的根據，使民生向上，國力充實。其內部設有一室四部，曰所長研究室，傳染病學部，厚生科學部，藥學部，血清ワクチン製造部，而厚生科學部，又分四研究室，曰營養科學研究室，生活科學研究室，體力科學研究室，人口科學研究室。

營養科學研究室（食糧增產，最小量食糧，保持最大限之體力）

一、食品分析並加工貯藏等。 二、新陳代謝化學的研究。 三、營養生理及病理之研究。 四、關於食糧問題之調查及研究。 五、

其他一般國民營養之調查研究。

生活科學研究室（耐寒研究）

一、自然環境對人體之影響及其對策。 二、適應滿洲氣候風土之研究。 三、關於居住環境之調查及研究。 四、被服之衛生學的研究。

體力科學研究室（國民體力向上，作業能力活用）

一、青少年體力增強之研究。 二、勞働者作業能力涵養並增強之研究。 三、關於體質體格機能之調查及研究。 四、關於智能技能

性格之調查及研究。 五、關於勞働及休養之調查及研究。 六、作業方法之合理化及作業能率昂揚之調查及研究。 七、關於產業

災害並職業性疾患之調查及研究。 八、其他一般作業能力活用調查及研究。

人口科學研究室（人口增殖特如孀孀產婦，乳幼兒之保健）

一、出生增加並乳幼兒死亡低減之研究。 二、乳幼兒並母體之衛生研究。 三、學校衛生之研究。 四、人口量與質之研究。

五、關於歐土計劃之生物學的研究。 六、其他關於一般人口問題並衛生統計事項。

五、關於歐土計劃之生物學的研究。 六、其他關於一般人口問題並衛生統計事項。

關於保健之指導，中央則有中央保健所之設立（本年九月開辦）及中央保健婦養成所之成立（本年四月一日）。於地方亦逐次開設之。保健所之保健指導，乃根據厚生科學適於現地現況，取其實際問題，樹立對策之後，而期實踐化者也。其對象為國民全體或家庭或村落或工場，更進而對於國民之集合體所謂區屯及其他團體，關於指導事業，其範圍不拘，因時機及地方情形，頗有取捨，但其重點，則為

- 一、乳幼兒母性衛生事業（妊產婦乳幼兒健康手帳制實施本年六月二十九日訓令）
- 二、結核預防事業（結核對策要綱制定，本年四月二十一日）
- 三、生活改善指導。
- 四、保健所與其他團體連絡協同。

關於保健指導之運營，國民醫療，固屬緊要，但因直接與國民接觸，非有熱心並魅力者之參加，則難期其有成，深望臨床諸家，善體此意而冀贊保健所之活動。

以上所述者，均係肉體方面，即身體之衛生，亦即疾病之預防及健康增進也。但精神方面之衛生，亦不可忽也，今後國民勤勞動員，尤須有優秀之精神能力方能濟事。古人云知之者，不如好之者，好之者，不如樂之者，德國之歡喜力行團之設意，蓋出於此類，精神醫學，不獨論及精神病而已，對於人之精神的健康，精神能力，由此研究之，而使之向上。精神能力，精神適怡，精神健康，實為精高厚生事業之內容。夫平時選擇幹才固可，但處今日之戰局，人人皆須為國，不論才與不才也。但他一方面，為勤勞增進，心身多受障妨，不免發現早期消耗。對此亦宜設法防止之，或限之最限度。查近來勤勞狀況，公務缺勤率增加二—三倍，疾病缺勤率增加二—五倍，事故缺勤率增加四—五倍。而事故缺勤之主因不在家事，或疲勞等之原因，而在缺乏勤勞之意欲。故今後之對策，除一般的如鍛成，昂揚士氣，職場環境之整理，厚生設施之整備，休養等之外，對有特殊之條件者，均宜施以別法，期其發揮總能也，如精神疾病，則委之於治療機關，智能之不足者，則命從事於不用腦筋之方面，意志薄弱，即勤勞意欲缺乏者，則特別鍊成其意志，使之剛毅不屈（其最甚者，則半強制使之執勞）。又健民政策之精神厚生，鑑於第一次歐洲大戰交戰年中出生率較戰前約減半數（德五四，二%，法五六，二%），而戰後之青壯年，多為體力虛弱者，或精神缺陷者，因此終則不免民族之變質，殊為可慮。一般文化愈進，其國民之出生率漸減。但因生活改善，其死亡率亦減。故由多產多死，而移行於少產少死也。出生率與死亡率之差，即為人口之自然增加。理論上此種增加，多產多死，與少產少死，則一也。但實際不然。對人口之增加，徒改善死亡率，以為大事畢矣。蓋本質上，有重大差異之故也。何以言之，由國民年齡構成上觀之，則明矣，即由多產多死移行於少產少死之時，則老人層之人數增加，青少年層之人數減少，所謂民族老衰之現象，發生之故也。他一缺陷當移行於少產少死之際，健全國民層，因諸種社會上之理由，產兒意欲之減退是也。當此時也，所謂不健全之國民層（精神薄弱，弱之性格等，精神缺陷，占其大部分），不若普通人之顯著，故產兒數反多。因此國民全體之平均素質不免低下。此種缺陷，隨文化進展，及社會上施設之充實，最易發現，能超過人口之自然增加，而釀成將來淘汰之主因，謂此現象曰，民族變質。豫防此種變質之危險，須由精神厚生入手，即精神健康之保持及其增進與精神缺陷之預防，雙方併進，方可收效。茲列舉數端於下：

1. 健全結婚及產兒之指導獎勵。
2. 產兒限制思想之排除。
3. 由質的方面統括一切結婚產兒獎勵之方策。
4. 諒於惡質而度強者，或遺傳病者，行優生斷種之法。

以上所述，精神醫學，裨益於勤勞健民者實多。但實行之際，務求簡易而正確，統計以簡約而合於常識為律。但言之非艱，行之為艱，況人之一切機能，最複雜而高度分化者，無過於精神，今欲期其正確，雖精神醫學專門，亦有難色。雖然行政之所期者，不求中，亦願不遠，對於精神厚生運動之將來，實有所期待，深望臨床諸家，襄助盛事，告一代之成功。

結 應

核 否

患 結

者 婚

劉

樹

森

二年以後再結婚，那才是最安全的方策。

然而結核大多數是慢性的，在這長久期間的獨身生活，不但精神方面得不到安慰，就是營養或其他生活條件，也感到許多不便，所以有人主張莫如結婚到能得到合理的療養。也有爲了愛情的關係，抱着滿腹願爲對方犧牲的熱誠，擔任一切看顧之責的。更有因爲雙方都是結核患者，根據同病相憐的關係也希望結婚。

在這種複雜的情況下，雖然不能否定他們和他們的結婚，不過結婚以後生育子女，是很危險的一件事情，所以在結婚之前。要豫先有一番綿密的計畫的。或者想法在結婚後治癒以後避免妊娠，或者將產生的子女，委託他人養育。關於輕症肺結核患者的結婚，是按着本人的生活程度而決定的，如果是富裕的家庭，對於醫療預防消毒不發生困難，而且對於產生的子女，又能隔離養育，這時危險性是比较很少的，如果家境貧賤，又爲生活所迫的人，不但使個人病勢惡化，又容易傳染給兒童，想到這種悲慘的結果，絕對不要輕易就結婚的。如果對方家庭，是一種肺結核的家庭，在決定結婚可否的時候，素質和感染兩方面，都有加以考慮的必要。

肺結核是遺傳病的觀念，由於結核菌的發

見已被推翻了，據近來的研究，受結核菌侵入的機會，所有人差不多全是一樣的，至於發病與否，是按着個人抵抗力強弱而不同的，因此素質問題，遂被一般人所重視了，然而素質遺傳的重點，是在那兒呢？

一家中的父母兄弟，如果都是結核患者，這只能說是濃厚的感染，未必就是素質的遺傳，因爲抵抗力的強弱，不僅受素質的支配，像營養不足，心身過勞那樣的環境問題，對於結核發病的動機，實在是有很大影響的。

最理想的結婚，是選擇家族中沒有結核患者的對方，不過在我國四千三百萬民家中，完全未受結核光顧的家庭，可以說是很少吧。

一個家中帶一發生結核患者。甚至因而死亡，這時候對於素質方面，不能不加以考慮。和家族中有結核者的對方結婚時，從感染方面來說，自然是很危險的，不過像父母因結核而死，弟兄中雖然罹過結核而現在已經痊癒了，現在的結核患者又能另室居住或入療養所，在這種情形下，只要對方確實健康，就是結婚也未嘗不可的。

總而言之，結核和結婚的問題，是由結婚者本人的健康來決定的。

肺結核患者的結婚，從種々方面看來，危險性是非常濃厚的。第一容易把結核傳染給對方。第二所生的子女非常軟弱。第三幼小的子女也容易受到結核的傳染，第四對於本人來說，結婚後因爲身心負擔的增加，越發容易使病勢惡化。尤其是婦人。不但有家事的操勞，而且有妊娠分娩育兒等重大任務，

所以在結婚後，病勢多半是有增無減的。肺結核絕對不是不治之症，只要早期加以相當的療養，多半能够治癒的。所以有結核的時候，先專心療養，等到完全治癒經過一

結核對策の確立と本會の責務

(二)

滿洲結核豫防協會

常務理事 伊 吹 皎 三

三、結核の感染と發病

結核對策要綱を中心として本會の責務を検討して行くに當つて、結核の感染發病といふ問題に就て一應基本的な智識を持つて貰ふ爲に以下簡単に説明したいと思ふ。

申すまでもなく結核は傳染病であつて、結核菌の感染経路に就ては今迄空氣傳染説、塵埃傳染説、飛沫傳染説、腸管侵入説等があつたが、近頃では塵埃又は飛沫に依つて、多くは呼吸器を通じて感染すると言ふ見解が妥當とせられてゐる。

然し、結核は感染しても發病しない場合が寧ろ多いのであつて、現代に生活してゐる人の大多數は、一生涯の中に必ず一度は結核菌の洗禮を受けてゐると見て差支へないのである。此の事は、色々な病氣で死亡した大人の死體を解剖して見るとその九〇％に結核の病體が見出されることや、ツベルクリン反應検査の結果によつて見ても壯年期に達する迄に大部分の人が陽性になつてゐる事に依つても證明出来る。理想から云へば一生涯結核菌を絶對

に身體の中に入れないことが望ましいが、今日の社會生活ではこの蔓延した結核菌に侵されるのを防止することは先づ不可能なものと云つて差支へないのである。

結核菌が始めて體內に侵入すると、こゝに菌と人體との戦ひが展開される。この戦ひの勝負は一に各自の抵抗力如何に係つてゐる。順調に戦ひが進めば、一年二年の間に結核菌は堅固な防壁で圍まれ、その毒手を働かす事が出来なくなつて了ふ。

その結果、身體は菌に對する一種の免疫力を得て、その後侵入する菌に對して抵抗力が強くなり、再び感染することがあつても以前よりは上手にこれを防ぎ封鎖することが出来るやうになる。これが普通の順調な経過で所謂既感染者がそれである。

初感染の症狀は殆ど自覺的なものがなく、一般に無意識の裡に過ぎて了ふ場合が多い。而も初感染後一年から二年が最も發病し易い時期であるから、この初感染の時期を早く發見して、常に生活に注意し健全な日常生活を營んで身體の抵抗力を強化して置かねばならない。

この初感染はツベルクリン反應検査に依つて知ることが出来、未感染者は陰性、既感染者は陽性で、陰性から陽性に變つてことを陽性轉化と云ふ。陽性轉化後一年から二年の間が一番注意しなければならぬ時なのである。青少年の初感染に就ては特に細心の注意を拂ふ必要あることを銘記しなければならない。

結核は感染しても發病し難いと云ふけれども、一般に斯く斷言することの出来ない場合も相當にある。開放性結核患者（痰の中に結核菌の出る患者）が一家の中にあつたり、集團生活の中にあつたり、又職業上常に患者に接する場合には絶えず結核菌の侵襲を受けたり所謂濃厚感染と云つて一時に多數の結核菌の侵入を受ける様な場合、又は乳幼児の様な抵抗力の乏しいものに菌が入つた場合には、容易に感染から發病に直進するものである。次に身體の抵抗力が弱つてゐる場合にも容易に發病することがある。滿洲に於ける青年の結核には恰も急性傳染病の如き激烈なる經過を以て終るものが相當にあることは注意を要する。

身體の抵抗力を衰へさせる原因としては、過勞、不衛生、栄養の不足、環境の不衛生等が擧げられる。殊に在滿日本人の發病動機として前述の通り遠藤博士は、境遇の變化、心身の過勞、愚安の不足に依る不健全生活、休養の不足（特に夏季）、冬季の蟄居生活、洋式建築物内の曇生活、野菜不足に依るビタミン類の欠乏等を強調して居られるが、特に最近では主婦の過勞と云ふことも關心すべき點であらう。

而して遠藤博士の擧げられた在滿日本人の結核發病の要因の中冬季に於ける蟄居生活から来る生活の不合理と特に最近の栄養及過勞の問題は保健生活指導上の核心をなすものと考へられる。

結核の初期症状は比較的ハッキリした自覺症状のないことが多

く、いつのまにか病氣が進行してゐる氣のついた時は取り返しのつかぬ程度に迄行つてゐることが多い。だから所謂早期診斷に依る早期發見、早期治療といふことに依つて療養恢復の機を逸さない様にしなければならない。

早期診斷の目的を達するためには、先づツベルクリン反應検査を行ひ、陽性のものについてレントゲン透視又は撮影をなし、その結果病變の疑あるものに對して更に赤沈検査、喀痰検査、聽診打診等を行ひ病勢を決するのである。

ツベルクリン反應陽性者でレントゲン検査の結果所見なきものは、正常の生活を営まします／＼健康の増進をはかるべきであり、結核發病の慮ある者（非活動性結核、ツ反應陽轉後一ヶ月内の者、肋膜炎恢復後一ヶ月内の者及結核陰影消失後一ヶ月以内の者）には節制ある規則的生活を営ましめ、營養と休養に注意し、三四ヶ月に精密検査をなして醫師の監視を怠らず病狀の推移を見守らなければならない。開放性結核患者は隔離療養せしめ他への感染を防止すると共に、病勢の悪化を防ぎ治療に導かねばならない。

ツベルクリン反應陰性者は少くとも三―四ヶ月毎に一回ツ反應検査してその陽轉期を監視し、陽轉した場合は前述せる如く少くとも一年間は生活に注意し過勞を避け養護を加へて發病を防がなければならない。

四、衛生思想の昂揚

結核の感染發病について正確な智識を持ち、感染發病の防止をすることが一番必要なことで、そのためには結核豫防思想の普及徹底が先決問題である。特に各方面官廳、會社の指導者の結核に

關する職能を昂め、彼らをして豫防に萬全の努力を致さしめることが必要である。

政府に於ては結核豫防思想の普及徹底について、青少年層特に學生、生徒、兒童にその重點を指向せられてゐるのは極めて適切なる事であり、青少年指導者の啓蒙指導、或ひは更に學校教育そのものを通じて思想の普及徹底が圖られるもの如く誠に當を得たことと云はねばならない。

而して協会の使命の重點も、この結核豫防思想の宣傳啓蒙にあるのであるが、此の事は云ひ易くして仲々行はれ難い種々の困難な問題があり、格段の努力と熱意とが要求せられるのである。

協會に於ては從來各種の文書宣傳、映畫、紙芝居、講習會講演會、週間行事等によつてこの方面の活動を爲して來たのであるが、今後更に斯の種の事業を徹底するため、先づ協會自體の體制を強化して、以て一層強力適正な活動を期せねばならない。

そのためには先づ第一に協會の本部、分會、支部が眞に一體の有機的態勢を變化しなければならぬ。從來協會の本部と分會支部との連絡は余り緊密ではなかつた。相互の組織を眞に一體化し、その連絡を緊密にする爲には先づ現存分會支部の専任職員を増員し、(そのためには本部より人件費の補助負担等も考慮する必要がある)更に事業の進展と共に地域其他の關係を考慮して分會支部の増設を圖ることが必要である。そして本部は分會支部の指導聯絡統制の中樞機關として、分會支部は第一線の活動機關として、夫々の機能を最高度に發揮することが期待せられる。分會支部の職員をして第一線の活動職能を發揮せしめるためには、之等職員の訓練指導の方法と當時聯絡の方途が考慮せられなければならない。

結核豫防思想の普及徹底、啓蒙指導に就ても、その直接的活動は全部分會支部の手で展開せられる様になることが必要であり、今日の様に紙芝居一つやるのに、本部職員が直接出かけてゐる様な状態では不可ない。

これは決して本部が從來の仕事を縮小することではなく、本來の活動方針に目ざめることであつて、このためには本部は本當の指導力を確立し、分會支部の等一線活動に必要な背景とならねばならないのである。

次に宣傳啓蒙に關する協會本部の具體的方策を採り上げて見ることとする。

文書宣傳としては毎月發行の「健康滿洲」は恐らく滿洲に於ける唯一の一般的保健指導の雜誌であらうと思はれるが、この雜誌は現在一冊の内容が日滿兩文建となつてゐる。これは將來に於てどうしても日文滿文の二つに分離しなければならぬものと思はれる。勿論論紙の關係等も考へられるが、日文滿文共にその對象を完全に把握して指導して行く爲には根本的に編輯企畫が異なつて來なければならぬものと思ふ。且從來の編輯方針も再検討せられる必要がある。漫然と通俗的な保健衛生記事を登載して行くことは充分吟味せられなければならぬ。何故ならば、これは會員預布であつて讀者層が一定してゐるのであるから、讀者の智識獲得の程度に伴つて、漸次更に高い方向と導いて行く様な指導性を確保することが大切なのである。又部數に制限のある今日分會支部等直接雜誌の頒布先を決定する立場ではその讀者層を實效的に適格に捉へて貰はねばならないのである。

其他パンフレットとしての資料指導書等も指導者向、一般向、各民族別と云ふ風にその對象を明確に把へ角度をはつきりして作

製せられなければならない。そしてその内容は常に具體的な實生活指導の面を包蔵してゐるものでなくてはならない。

紙芝居、映畫等は分會支部に充分提供出来る様に準備せられ、特に従來の様に既製のものを利用する丈ではなく、滿洲の土地に立脚した生きた素材を基として、どしどし新しいものを製作して行くことが必要であらう。結核豫防其他生活指導を目的とした劇映畫や文化映畫の製作、或ひは地方で簡単に上演出来る様な寸劇のシナリオも準備して置き、地方の要求に従つて之を提供すると云ふやうにやつて行きたいものである。

又、展覽會用の資料も新材料を整備充實し、地方の移動展用として本部に保有して置かなくてはなるまい。その他新聞、ラヂオ、映畫を利用して、協會がその名を名乗り主催するといふ丈でなく、新聞社、放送局、映畫製作者の陰にかくれて、絶えず國民指導を行つて行ける様に之等の機關と緊密な聯絡を必要とするであらう。

結核豫防の宣傳として、緊急に協會の爲さねばならないことは實に多いのである。

五、生活指導

結核に打勝つのは人體の抵抗力であるから、日常合理的な保健生活を営むことが基本要件である。不合理な衣食住に關する問題を合理化し特に滿洲に於ける冬季生活の合理的解決に向ふことが必須の要件である。これが爲には滿洲國独自の見解を確立發展せしむる爲専門的研究が關係機關に於て爲されると同時に一方之を一般に徹底せしめ國民の生活内容となるまで指導して行かなければならない。

生活指導に關しての協會の使命は、この滿洲に於ける種々な保

健生活上の命題、寒地馴化の基本問題を中心に、冬季住居、冬季榮養等の諸問題を眞に國民生活の内に具體化して行き普遍化して行くことである。今日研究せられてゐる結論を國民生活の中に實際化させて行くことである。

則ち協會の宣傳指導力を以て、滿洲の國土に於ける正しい生活方法についての各學者の研究の成果を、國民の實生活の面へと移して行くことが必要なのである。

生活指導の内容はいろいろと考へられるであらうが、我滿洲に於ては、その重點は「冬季生活」の不合理是正に向けられざるまい。春先きに結核の陽性轉化率の多いことから見ても、その原因は長い冬季生活の間に胚胎するものであることが明瞭である。冬季生活の中、榮養就中ビタミン攝取の問題と、住み方については住宅の換氣の問題が、その核心をなすものであらうと思はれる。半年に亘る冬季の營居生活に於ける換氣の問題は極めて重要なものであつて、之の根本的解決が速かに圖られなければならない。之に就ては旅順工科大学勸津靖教授の「燔房換氣法」に關する研究は極めてすぐれた注目すべき發表であつて、同教授の研究結果に依ると、舊來の燔房裝置を簡單に改造することに依つて、燔房效果の合理化と同時に換氣の積極化を圖ることが出来るものであつて、設備が簡單で資材を要しない監視及びの簡単な點から見ても、その一般化は極めて容易な條件の下にあるものと云へよう。本協會は、教授の研究工夫を一般的に普及實踐せしめることに依つて、従來の冬季住生活の不合理を一掃せしめたいと期して居る。それが爲には、先づ教授の研究結果を一般に理解周知せしめ(雜誌發表パンフレット作製)、次で、模範的な燔房裝置の改造を實施し、逐次之が一般化されるやう充分な努力を致す積りである。

冬季に於ける栄養の問題は、最近食糧配給事情に依つて、通常のな問題に迄擴張してゐるのであるが、それ丈に冬季栄養の問題は一層深刻化してゐるのである。戦時下國民の體力を維持する爲に、最低必要量の食糧材の確保と之の適正なる配給に就ては、栄養の研究を基礎とした科學的觀點に立脚して今後格段の努力が要望せられるのであるが、又最少の材料を十二分に活用する様各自の栄養生活が完全に指導されて行かなければならない。その内容として、栄養智識の普及、調理の合理化、冬季食糧(野菜)の貯藏方法、集團生活者の爲の栄養士の養成、更に共同炊事の方法等が考へられる。又指導方法としてもナデスドイツの母親學校等に於ける巧妙な實地指導の方法や、日本に於ては未だ提唱され乍らも實施されてゐないが、保健生活指導者たる保健婦の如き立場の生活指導員の組織なども將來の參考として攻究せられてよいものであらう。

生活指導といふことは、いろいろな方面で取上げられ、提唱され、指導されてゐるのであるが、斯うした指導機關の聯繫綜合統一と云ふことも又考へられなければならない。例へば結核預防の見地から、合理的な栄養生活が叫ばれたとしても、その食生活は結核預防の爲丈の内容を持つてゐるのではなく、一般的な保健生活上の食生活である。結核預防協會は善防協會で食生活の指導を叫び、食糧協會はそれ自身の立場から食生活の合理化を謂ひ、友の會は食生活改善をその内部で叫ぶ、斯うした事はむしろ少いより多い方が効果的で好いとも云へようが、これらの相互の間に緊密な聯絡があり、統一された方法で、強力な綜合力と普遍力を持つて指導が實施されることが望ましいと考へられる。(續く)

康徳拾貳年中度 保健婦養成所學生募集要綱

一、目的
本所ハ女子ニ適切ナル保健衛生ニ關スル知識技能ヲ授ケ婦孺ヲ營養シ國民體力ノ向上ヲ圖ル爲メ一般國民ニ保健指導ヲ爲ス保健婦ヲ養成スルヲ以テ目的トス

二、募集人員

五十名

三、応募資格

左ノ各條ニ該當シ身體強健、志操堅實ナリ滿二十五歳(康徳十二年三月末日現在)以下ノ女子トス

1. 高等女學校卒業者(昭和二十年三月卒業見込者ヲ含ム)又ハ之ト同等以上ノ學力ヲ有スル者

2. 日本國專門學校入學者檢定規定ニ依リ檢定合格者

3. 圖書受付 康徳十二年十一月末日迄

4. 提出圖書

(イ) 入學圖書(第一號様式) (ロ) 履歴書(ハ) 卒業證明書(又ハ卒業見込書)

寫真合格證明書(ニ) 卒業成績證明書及人物考定表(學費ヨリ直接本所ニ送附ノコト) (ホ) 半身手札型寫真(三箇月以内ニ撮影セルモノ) 裏面ニ撮影年月日及氏名生年月日ヲ自署スベシ(ホ) 身檢検査表(發給又ハ官公立醫院ニ於テ作成セルモノ) (ト) 戸籍謄本

五、試験方法

第一次試験書類審査、第二次試験 入物審査 作文 身體検査

大、除、節、婦

新、京、孝、天、哈、爾、濱

七、試験場所及期日

第一次試験合格者ニ對シ本人ニ通知ス

八、合格發表

康徳十二年二月下旬政府公報ニ發表スルト共本人ニ通知ス

九、學費等項

(イ) 修業年限 二年(内半年ハ實習) (ロ) 入學期日 康徳十二年四月

(ハ) 講習日 進歩精神、團體、教育、生理、衛生、看護、助産、傳染病豫防、母

性衛生、看護、育兒、營養、防空看護、社會事業、衛生法規、衛生講習、家政、

編譯、禮節、實習及臨地訓練

(ニ) 待遇 入所旅費支給、學費月五〇圓補給、制服費與、全員寄宿者ニ入舎セ

シム(ホ) 卒業後ノ義務 卒業後二年間民生部大臣ノ指定スル簡所ニ服務スル義務アリ

十、注意等項

募集事項其ノ他不明ノ點アルトキハ返信切手(額)封入ノ上新京特別市大同

大街民生部庶務司内本所詢問合セノコト 中央保健婦養成所

募集事項其ノ他不明ノ點アルトキハ返信切手(額)封入ノ上新京特別市大同

● ビタミンAが缺乏すると……

ビタミンAが缺乏すると、夜盲症にかかり視力が弱つて薄暗で物が見えなくなりひどくなる乾燥眼炎を起すからハツキリ判断出来るがしかし毎日の食物にAが不足した場合これといふ症状が表はれないで、色々の経過をたどつて健康がむしばまれて行くから油断が出来ない。

ビタミンAが不足すると、神経系統に障害を起し、殊に末梢神経は著しく退化する。末梢神経の末端は云ふまでもなく皮膚や粘膜に分布してゐるから、まづ胃腸粘膜の神経が退化して粘液を分泌する細胞が衰へるため食慾は減退する。また皮膚の神経の退化から上皮細胞は萎縮し、次で汗腺や皮膚腺の機能は衰へるから水分や脂肪の分泌が減退し皮膚はカサ／＼に乾き色艶が悪くなつて皺がよつて来る。同様に結膜、鼻腔、氣管支、子宮などの粘膜も硬質して角化する。こんな皮膚や粘膜は風をひいたゴムのやうに弾力を失つて傷つき易くなり、その傷も仲々治らないから最早皮膚の役目は果せなくなり、微菌の侵入を防ぐ能力は失はれて了ふ。そこで顔に穢らしい吹出物がぶつ／＼出来たり、又氣管支炎、肺炎、結核、中耳炎、産褥熱などの恐ろしい病氣に

罹り易くなる。

又、軟骨細胞も退化し石灰化も妨げられるばかりでなく筋肉も萎縮して来るから子供の成育は停止する。同様に造歯細胞もやられるから象牙質珥瑯質の形成が不完全となつて、歯はもろくなり虫歯にかかり易くなる。齒根の骨膜も變性し齒槽膿漏を起す原因となる。その外睪丸が退化して性慾は衰へ卵巢の機能にも變調が起つて不妊症に

常識 養榮

A ビタミン

なると云はれる。

Aの不足がひどくなつて眼に来ると鳥目にかかり、更にこれが進行すると眼の角膜が乾燥して濁り最後にヒビ割れて化膿し失明する。

● ビタミンAを含んでゐる食物……

ビタミンAは植物性色素のカロチン(大體黄色の色素)に發程するもので植物性食品ではカロチンのまゝで含まれ動物性食品

ではAに變化して肝臓内に貯へられる。

従つて動物では肝臓殊に魚の肝臓に多い。又鰻鱈の様な脂肪の多い魚には相當含まれるが鯛ひらめエビの様な魚には少い。卵黄やバターにも多いが榮養の悪い飼料(牧草や青葉を充分與へない)で養はれた家畜の卵や牛乳には非常に少い。

植物では紅黄色や黄色の濃い人参南瓜トマト、黄色甘藷、玉蜀黍、柿、密柑、あんずなどはAのよき給源である又青菜の中にも緑の中に隠れてゐるがカロチンを含み、ほうれん草、大根葉からし菜つる菜等に多い。従つて白色の大根かぶ馬鈴薯里芋白手ねぎ新干胡瓜梨林檎には殆んど含まれない。海苔や緑茶にも多いが緑茶は出し殻にカロチンが残る。

尚同じ人参南瓜でも部分によつて次の様に大差があるから皮は是非利用しなければならぬ。(百瓦中國醫單位)

- 人参(皮) 二九、八〇〇
 - 同(内部) 一一、二〇〇
 - 同(葉) 一一、六〇〇
 - 同(皮) 三、九〇〇
 - 同(種子部) 六、九〇〇
 - 同(肉) 二六、一
- 又青葉も緑の濃厚なのをえらび大根や人参の葉は決して捨ててはならない。それからAは普通の調理では失はれないから安心である。(理兼、井上兼雄著著厚より)

決戰下結核豫防

新京特別市立第四醫院長

張繼有

當此與亞聖戰日趨苛烈之際，人的資源保，乃為當前急務，因此對國民之健康，必應加以深切之注意。在戰爭之際，極易發生種々傳染病而害及國民健康，如各種急性傳染病，或種々維他命缺乏症等，而最影響於決戰上戰鬥力者首推結核，結核不但於戰時的激增；即平時亦佔諸死因之第一位，乃唯一之亡國病，故世界各國均盡最大的努力以防止其為害。

在前次世界大戰之際，各國結核患者，均呈顯著之增加，據德國之調查，於停戰當時（一九一四年）每萬人之結核死亡率率約十四人，二年後則增至十六人餘，其次年則增至二十人，開戰四年達二十三人餘，由此即可想見，戰爭與結核發生之關係矣，戰後因處置適宜，又隨之而次第漸少，於一九二〇年已漸減達十五人許，一九二八年則降至每萬人結核之死亡率率為八人，其豫防之實績，實為吾人不勝驚異之至。

我國結核病蔓延之廣，為人操料所不及，且罹斯症者又多為青壯年之社會國家中堅份子，當茲決戰下，經濟商業之開發莫不有待於強大之勞働力，若結核蔓延不徹底撲滅，則國民勞働力之損失實屬莫大，況由結核之蔓延則次代國民之體

力必行低下，故結核病之蔓延與戰爭上實有莫大之關係，此不待言而自明矣。

結核病的由來 結核為受結核菌之感染而發生，無結核菌感染則絕對不能發生，此點已由今日的醫學確確實證而毫無疑義，昔人以爲過勞遺傳等說均非真正之原因，至於結核菌之由來，爲自結核患者之病體而排出，其主要者爲肺結核患者之痰中常含有無數之細菌，此種痰若吐於地上，雖經乾燥細菌亦可長久生存，隨風埃飛揚於空中，吾人於不覺中即可被吸入氣道內而侵入體中，然由此飛塵吸入之結核菌爲數較少，故其毒藥力亦較弱，爲害亦較輕，最應注意者爲重症肺結核患者之咳嗽時所噴出的微細痰沫中含有之多數強力的結核菌，此所噴出之結核菌若不注意而被吸入氣道時，則最宜感染，且多陷於重症，故對結核患者，必須常存警戒心，時々加以豫防被其傳染，除此而外，尚有由飲食而傳染者，此特在小兒期所飲用之牛乳，因若牛生結核，此乳中即含有結核菌，飲用後即能被感染。

結核菌雖如上所述方法侵入於人體，然若身體健康體力旺盛時，多不能爲害而不再行排出，然如侵入之機會多，有時身體健康失調時，則結核菌即開始活動，多於肺部發生極小之病竈，繼之其附近之淋巴腺發炎腫脹，此種現象稱之曰初感染，初感染之病竈，多由石灰沉着而治癒，因初感染身體之細胞呈一種特異之變化，本變化由「突貝克林」皮內注射方可以證明，方法即將此「突貝克林」液注射於皮內時，如未受感染者，則毫無特異之變化，如已被感染，則於注射部發赤腫脹或現水洩壞死等變化，此謂之「突貝克林」反應陽性，由此陽性反應，則可知該人體內已受結核感染，在感染

通信

○日本

△穀乳の登場

厚生省ではかねてより牛乳に代る薬品として米大豆落花生などを主材料とする穀乳の製造を計畫してゐたが、この程工業的に生産出来る迄になつたので愈々市場へ出ることとなつた。さし當つては資材や製造能力等の關係で一日の生産高約十石位なので、七月から試験的に東京都内主要病院に一台十二錢で供給、全部を病人の栄養確保にあつて、病人の牛乳は乳兒にふりむけることゝなつた。又大阪市立生活科學研究所若下博士も大豆の豆乳に落花生油水飴な

後一年半以內，最應注意癱生及防止過勞，以防發生結核病，不然不知休養若體力衰弱，則潛伏病體中之結核菌，必趁機活動發展其威力，由病體經血行而於各種臟器如肺，肋膜，腹膜，膈膜，骨，關節等處發生結核性疾病，此即所謂結核之發病，若初感染治癒後，身體對於結核菌發生微弱之抵抗免疫力，對再感染有相當預防之效，在都市居住者，因再結核患者接觸機會甚多，故感染之實例亦多，在小學卒業後者，半數以上均受結核之感染矣。

預防方法 在個人預防上，可大體分感染預防與素質的預防兩種。

感染預防 即防止結核菌的侵入，於乳幼期至學齡期之間尤為重要，因此期間對於結核菌之抵抗力甚弱，如受感染則易於發生重症的結核，至於入學以後，因結核的蔓延至廣，雖日日努力預防，亦有防不勝防之感，在不知不覺中則就被其感染了，然初感染的結核菌，如其量不甚多，毒力也不甚強時，若身體抵抗力強大則不得逞其勢，仍可繼續身體健康而無害，故吾人體內雖有結核菌侵入，若能將日常生活加以改善，即衣食住與勞作休息能得其適宜，則結核菌自然不足為患矣，此即所謂素質的方面。

衣服的注意事项 宜順應季節的寒暑而加以調整，因我滿洲多季嚴寒的關係，一般人衣服往往穿的過多，這樣不但不能節約物質，反而不足以鍛鍊身體，尤須加以注意。

居室の注意 對於採光換氣，應特別注意，特於我國冬季較寒，往々門窗戶閉，致空氣不得以流通，並妨礙日光的射入，一方因暖房及人畜呼吸等發生許多炭酸瓦斯或一酸化炭素瓦斯，對人體最有害處，若長於此中生活，則抵抗力自然

減退，而為誘發結核之最大原因，且家中如有結核患者存在，則最易受其感染，滿洲冬季結核感染率之多，即此故也，故必加以適當之調節，使採光換氣均得適宜，一方於冬季必須獎勵戶外生活法，以增進身體的健康。

飲食の注意 飲食必豐富於營養的食物，對於各種維他命的攝取更不可以忽略，在小兒時期又宜矯正其偏食的弊病。勞作與休息 日常勞作生活必須有規律而合理，不可使身心過勞，在勞動之後，須與以適當休息時間，以恢復其體力，對於睡眠更須使其充足以常保持煥發的精神，則身體自然就健康了。

除以上個人預防而外，關於開放性患者必須隔離，所謂開放性患者，即排出結核菌的患者，為結核蔓延唯一的淵源，家庭中有此種患者時，則家人必被其傳染，學校中有此種患者時，則學友必受其傳染，推而廣之工場，軍隊，以及其他社會各團體中有開放性患者存在時，其周圍人員，必受其傳染，所以開放性患者的隔離，在結核預防上佔極重要地位，為收容此種患者計，必設有多數之結核收容所以收容之，一方面個人對於咳嗽吐痰應加注意，保守公廳，不可對人咳嗽，不可隨地吐痰，最好吐痰應行消毒而殺滅細菌。

最後患者須努力早期發現，而生早治療，為結核治療要道而為預防之要點，故吾人必時時行身體檢查，以判定身體之健康否，如有疾病即可早期治療，而使之速愈，時下各處成立之保健所，即擔當健康指導診斷等任務，可以利用，以期明瞭自己健康的狀態，新京各保健所對於未受感染者，即「突貝克林」反應陰性者能施行B C G菌的預防注射，在預防結核上有很大的效果。

現在民生部方面，為期決戰下國民體力的向上，而防止結核蔓延起見，前曾舉行全國結核預防週間，希各人覺悟自己責任重大，時々保持健康預防結核，一齊向決戰生產的途上邁進，乃不勝切盼之至。

どを加へたもので、牛乳以上の栄養價をもつ代用牛乳を研究、近く市内の主な病院に配給されることとなつた。

△六番菌の發見

傳染病研究所、東大教授細谷省吾博士は土壌の中に棲息する一種の桿菌を培養して得た物質が葡萄球菌、肺炎菌はもとより結核菌を消滅させ得る研究方向があることを發見、これをかりに「六番菌」と命名し七月二十六日の傳染病研究所研究會に於て、六番菌の有効成分精製分離法につき、協同研究者の添田百枝女史の連名で發表、學界の注視を惹いた。

結核病菌發見とコツホ博士

新京保養院長醫學博士 赤 沼 茂 芳

結核撲滅の聲が愈々積極的に叫ばれるやうになつて、集團檢診が盛んに行はれ、保健所、療養所の設立の必要性が、やうやく官民の間に理解されつゝある状態となり、老幼男女の間に、マントウ氏反應などといふ言葉が平易に用ひられるやうになつたことは國家百年の將來の爲め慶賀にたへないことである。

それにつけても思ひ出されるのは、結核菌發見の大恩人である、コツホ博士のことである。既に大方の知つてゐることであるが、此際こゝに略記して見るのも無意義ではないと思ふ。結核菌が六十二年前に獨逸の碩學コツホ博士の並々なぬ努力と、透徹した觀察眼の前に遂にその本態を現し、結核の研究上はたまた之が豫防治療上に不朽の貢獻をなした功績は永久に青史に残るべき大事件であつた。一八八二年三月二十四日、ロバート・コツホ博士が伯林の生理學會に於て、多年の蘊蓄を傾けた結核菌の染出法、培養法、及び動物實驗の材料を公表した時は、聴衆は寂として靜なく、その感銘はまさに歴史のものであつたと言ふことである。細菌學の權威エールリツヒ博士の如くも、「所は生理研究所の一小室で、無數の標本や實驗材料を指しながら、簡潔質實な聲調で結核の原因を論述し、聴衆は彼の權威ある研究に魅了し去られてしまつた。私自身にとつても、當時の記憶は、最も大きい科學上の歴史として終生忘れることは出来ない」と述懐した程であつた。

もともと結核、感染源は結核患者の喀痰内に含まれてゐて之を吸引することに依つて引起され、決して遺傳性疾患でないことは、クレンケ(一八四三)、ヴェイレミン(一八六五)及び多數の學者に依つて證明されてゐたのであるが、その感染源が果して何物であるかは分らなかつたのである。

コツホ博士は結核菌發見の前年の秋にロンドンで開かれた國際醫學會で、リスター研究所が一筋染色法と培養法とを供覧したのを應用して、盛んに結核菌の染色を試みてみたが遂に成功を見るに至らなかつた。其時用ひた色素はフクシン、ゲンチヤナ紫、メチレン青等であつてこれらの色素で短時間又は長時間染色して見たが皆失敗に終つてしまつたのである。

かくするうちに博士は埃及に旅行し、夏の暑い間約一ヶ月留守となり、歸國してから再び染色を續行し、種々苦心に苦心を重ねてゐるうちに、まさに染色に失敗した古い「メチレン青」液に再び長時間染色して見た標本の中に一種の桿狀菌が染出されてゐるのを發見したのである。博士は此物が果して結核菌であるかどうか確めるために、結核性と非結核性の種々の材料について丹念に研究をすすめた所がこのやうな桿菌は結核性の材料にのみ染出され、非結核性の材料では全く染出されないことを發見したのである。其所で古い「メチレン青」で染色した標本を更に「ピスマルク糊」で複染色した所

が褐色で染つた標本の中に青く染つた桿菌を認めたのである。そこでこの青く染つた桿菌が結核菌であることはほぼ想像がついたのである。所が同じ標本を新しい「メチレン青」液で繰返し染色して見たが桿菌は一向に影を見せず、そこで又前の古い色素液を用ひた所が再び好染するのを知つたのである。

この不思議な現象が何故に起るかに就いて、更に研究をすすめ博士は、これはアンモニア瓦斯に充された部屋に長時間放置されてゐた古い色素液が、アルカリ性に變つてゐた爲めであらうと考へ、試みに色素に苛性加里又は苛性曹達を加へて見た所が、果して立派に染色されることを確認したのである。

斯くして凡人であれば恐らくそのまゝ捨て去つたであらうこの不思議な現象を、博士の透徹した観察眼と不倒不屈の努力は遂に之をとらへて、不朽の大発見をなすに至らしめたのである。博士がその時作つた色素液は、一〇%苛性加里〇・二cc、飽和酒精メチレン青液一〇cc、蒸溜水二〇〇ccで、病材より得た標本を二十乃至二十四時間染色し常にこの桿菌を染出し得たのである。この染色液が即ちコッホの加里メチレン青であつて、其後エーリツヒの硝酸處理法チール(石炭酸フクシン、ガベツトの硫酸メチレン青等の如き優秀な染色法が発見される迄久しく使用された染色液である。

コッホ博士はこの染色法を案出してから、一層の熱心をもつて伯林市内から病材を集め、またたく間に、十一例の粟粒結核、十二例の肺結核、二例の腸結核、三例の腺膿核、四例の關節結核、一例の胸結核を得、皆その中から桿菌を染出し、又十三頭の牛結核九頭の家兎、七頭の兎三頭の猿の病材からも同様に本菌を見出すことが出来た。又病材を接種することに依つて動物に結核を發生し得る

といふ從來の諸學者の所見の誤でないことを證明す爲めに、一七〇頭の家兎、三二頭の兎、五頭の猫に動物實驗して、完全に成功を収め得たのである。

尙博士の功績はそれのみにては留らず、精魂を傾けて、遂に、結核菌の純培養に成功したことである。博士は研究の結果、結核菌は到底普通の在來の培地には培養出来ぬことを究明し、最も養分に富んだ血清を用ふることに着眼し遂に成功したのである。この培地は牛羊の血清を毎日一時間宛五八度に六日間加熱滅菌し、最後に六五度に温めて凝固させた半透明の琥珀色の培地で、博士は幾度も失敗した後二週間でこの培地に菌の聚落を認めたのである。今日我々が用ふる最も優秀な培地とされる鶏卵グリセリンを主材とする東北帝大熊谷内科の岡片倉培地でさへも尙二週間の培養期間を必要とする點を見ても博士の創案せる培地が如何に優れたものであつたかが想像出来るのである。

結核菌の培養に成功した博士は更に研究の手をゆるめず、この菌を自分で考案した噴霧器により動物に吸引させることに依つて、人體の結核の感染源が喀痰中の菌の飛沫又は泡沫に依つて起ること確認し得たのである。

その後間もなく、一八九〇年には博士は結核菌の毒素ツベルクリンを發見し、これが結核の治療劑になり得ることを、伯林の第十回國際醫學會に發表して、醫學界に大衝動を與へたのであるが、これは後に至り誤りであることが分り、博士の如き慎重な研究に依つてさへ失敗に歸してしまつた。今日尙結核菌體又は毒素を用ふる有効な治療劑は發見されて居らず、又發見が困難な所に結核菌の神秘さがあり、結核に對する人間の苦闘の將來が想像される所以である。

博士は研究に着手するや、非常に熱心であつて、殊に結核に關す

「研究中は屢々寢食を忘れ、家に歸ることさへ忘れた程であつた。その爲めに細君とは隣蹠のやむなきに立至つたと言ふことである。又研究中は何人にも助力を仰がず、研究室には鏡を下ろし、露朝器にまでも鏡をかけたと言はれし程であつた。又研究の結果付これを發表するまでは、何人に對しても一言も語らなかつたといふことである。如何に結核研究の爲めに魂を打込んでゐたかが分るのである。

コッホ博士は、一八四三年十二月十一日、クラウスタールハノーパーで、ある鑛山官吏の息として孤々の聲をあげた。同胞は十三人であつた。博士はその三番目であつた。幼小の頃から數學とか自然科學には特に興味を持ち、ゲッチンゲン大學を卒業後、今次大戦で大爆撃を受けた例のハンブルグ病院の一助手となり、後期醫試驗に合格後オールシエタインに在住し、此頃有名な科學者と交通して盛んに論交を戦はし、不完全な檢微鏡を相手に細菌學を研究しその研究が後に結核菌の發見の基礎となつたのである。

博士の生活は日常規的であつて、早寢早起を信條とし、僅かばかりの風雨ぐらゐでは平氣で毎朝散歩をかかさなかつたといふことである。殊にハルツ山中に生れた丈あつて好んで林中を逍遙し、餘暇をみては深山幽谷を散策するのが常であつた。生活はきわめて質素で、晩年になつても、ドロロンテに乗ることさへ少かつたといふことである。又平常はきわめて寡言沈黙であつたが、一端學問のことに話が向ふと、何もかも忘れたかのやうに綿々としてつきる所がなかつたといはれてゐる。後に日本へ來朝した折、一茶亭に招かれた一藝妓が「あの人の側にゐると何とはなしに尊ぶが身に感じられた」と述べたといふことである。

博士は明治四十一年三月、世界漫遊の旅に上り、途中四月二十一日、日本へ立寄つた。

横濱棧橋に折から、散りかかる櫻の花を踏みながら、出迎への、かつての弟子北里博士と馬車に同乗した博士は、體軀肥大、頰もゆたかにして儼然たる威容を示してゐたが、すでに前頭は少しく禿げ、前頭を霜をおき、鬚髯亦白雪の如く、眉間に深く刻まれた皺は、多年學術に心血を注がれた痕とも見え、その端然たる神姿はまことに一大偉人を思はしめ畏敬しないものはなかつたといふことである。博士の日本に於ける講演は「睡眠病に就て」であつて、結核の講演をすすめたのに對して「自分が創見した學理と研究にあらざれば」と受諾されなかつたと言ふことである。

日本滞在四ヶ月の間に、淡白な日本食を好むやうになり、殊に米飯、梅子、刺身などは大好物となつた。又日本酒の飲み分けも出来るやうになり、神戸では紋付羽織で馬車を走らせたりした。ある日鎌倉で鰻釣りをしたことがあつた。けれども半日はかりしてとうとう一匹も釣れなかつた。その歸途、博士は、「釣でも學問や研究と同じことで我慢強さが大切である、我慢に我慢を重ねて、或る機會の來るのを待たねばならない。」と云はれたさうである。

又博士は歌舞伎を好み、双眼鏡を手にしたが、喜色満面で羽左の忠信や、梅幸の曾我討入、道成寺などを見物したといふことである。殊に博士は、旅行中日光の粉飾建築よりも、法隆寺の古雅、伊勢の幽寂を激賞したといはれてゐるが、このことは先年發刊された同じ獨逸の建築家ブルノータウトの「につぼん」といふ著書における日本建築に對する批判と全く同一であつて、その觀察力の鋭さに只々驚くばかりである。

八月二十四日午後三時、博士は「來朝以來うけた日本國民の同情と、日々感した至情は、帝王の力を以つてしても恐らく掻き消すことは不可能でありませう」といふ別れの言葉を殘して、横濱埠頭を

離れて行つた。

博士は日本を去つてから二年後即ち一九一〇月四月九日、平生通
り研究室から自宅へ歸り、夕食後床につくと共に胸部に激烈な疼痛
を訴へた。この胸部の疼痛は持病であつたらしく、日本に居た時も
京都で一度宮島で一度そんなことがあつたが、この夜程激しい發作
ではなかつた。けれども、疼痛は次第に減じて、翌日の日曜日には轉
地休養に出かけるなどと弟子達や知人に手紙を書ける程になつた。
所が翌十一日に研究中再び胸痛が始り、醫師は血管硬化に依る心包
膜炎肺水腫と診斷した。恐らく狭心症であつたらうと思はれる。

滿洲冬季與結核

滿洲醫科大學病院内科原亨博士述

滿洲醫科大學内科醫長原亨博士、關於冬
季の感覺結核關係、及其豫防對策、曾有如
次の談話。

從今以後、天氣一天比一天冷了自然要蟄
居屋裡了、可是那種害處也非常之重而且
大、滿洲式的屋子、爲了採暖、大大的燒
炕、或從竈門、或從炕縫、洩出煙和瓦斯
來、就把屋子裡的空氣給運汚了、因爲這煙
和瓦斯、有一種酸化炭素、倘如吸入、輕則
頭疼、重則障得運動、陷於意識不明、就那
麼地、自消自滅死了的了、像這種急性中毒、
誰也都能加以注意、或是打開窗子、或是
一起到屋外去、接觸外氣、作應急的醫療、

五月上旬になつてから、病狀が一進一退、更に好轉しないので、
バーデンに轉地し、安靜加療に努めたが、同月二十七日午後七時遂
に永眠したのである。今から丁度五十四年前の初夏の候に當り、か
くて結核の大恩人ロバート・コッホ博士は世界人類の爲めに幾多の
功績を残されて、その偉大なる人生を閉ぢられたのである。
結核問題が今日益々やましく呼ばれ、結核の研究が進むに従つ
てコッホ博士の偉大な功績はいよいよ光彩を放ち、後進の人々にと
れ程の鞭撻を與へることであらう。敢て略記した次第である。

多半立即可以恢復。而慢性的、長久呼吸炭
酸瓦斯、則心臟不良、就如流行滿洲農村的
克山病、心臟呈急激衰弱而死亡、或易併發
其他餘病而死該多麼可怕呵、爲了防止這病
症、而極力的不叫炕透出惡劣的煙或瓦斯、
有時更要時時啓窗戶、通換空氣、或到屋外去
、使瓦斯消毒、消遊於無形、這在日滿系双
方、都應該加以注意的、尤其結核菌的感
染率即、突見克林反應的陽性率、青少年時
期、日系比較滿系較高、所謂對这一切研究
的成績、完全吻合一致、不僅大都市而在小
都市以及農村這種傾向也頗顯著、原因主要
是冬季屋內的蟄居生活、假令上了年紀的人

有肺結核患者、噴出結核菌被年青的人呼吸
了去、於是年青人就感染上了此種病症、
當然、受結核感染的人、十個人裡、未必全
部都發病、但其中若干人、一定要發生病症
的、我們在冬季蟄居生活裡、必須充分注
意、勿令稍受感染、雖然能够避免了感染、
就是平素健康的人、也必得受健康診斷、尤
其是慢性氣管支加答兒、或痰喘、或咳嗽、
或咳血、宜迅速延聘醫師診斷、加以適當治
療、其次、我們要親近陽光、因爲陽光中有
紫外光線、對於人體有非常影響、尤其於維
他命D的線、方面、有着非常密接的意義、若
不受紫外線、體內定然缺少維他命D、幼兒
時代、則阻得骨體發育、及其他新陳代謝、
克山病也多有這種場合、最好是冷的時候也
晒陽光、正午的時間雖短而晒陽光一事、確
是必要的事。

保健康漫雷



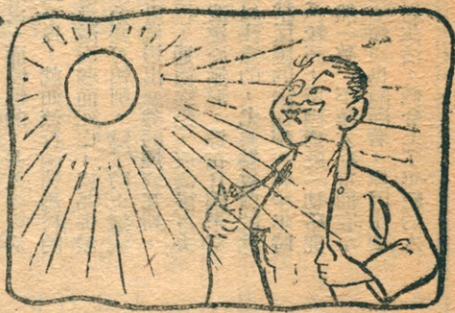
慎勿暴飲暴食



勵行乾布摩擦



親近自然沐日光浴



飯前洗手後漱口



鍛鍊身心勵行體操

周成



味趣。活生

母性特權

愛倫凱女士偉論

婦女運動倏々者愛倫凱女士，對母性天賦性權，曾發表許多論辨，力言母性應以母性之特異美德，發揮其入類的國家的社會的意義，前某國會舉行某種和平會議，該國女子曾獲得參加權，於是歡喜雀躍異常，愛女士對此會沉痛的批評說：「女子參加和平會議，發表偉論，而彼等小兒，卻在育兒室內互相爭鬧，在和平會議所發之偉論於彼等究有何種意義？」只此幾句，已將愛女士標榜的母性特權觀念，顯示無遺。

鈣與肺結核

肺結核雖是不可輕視的疾病，但並非極端的恐怖症，我們固然要竭力去豫防，以免他的發生蔓延。

肺結核現在已可以醫治，這是皆知的事實，尤以鈣質豐富的食物，對豫防肺結核有很多功效，又為醫治肺結核的補助品。

含鈣質最豐富的食物，為菠菜，胡蘿蘿，蕃薯，芹菜，牛乳，檸檬，柿子，卵黃，杏，糠，鈣，葱，蒜，花生，麵包等。

母愛腺

婦女在生產子女後，立刻有一種叫做「母愛腺」的腺體分泌產生出來，這種腺體是一種使母親愛護子女為子女犧牲自己的一種強大的「能力」。研究「母愛腺」的某大博士，為了試驗證實起見，曾將「母愛腺」注射到未成年的雛雞身上，結果不多時後，雛雞因「母愛腺」的關係，就像大老母雞般的形態了，護得了成功。

結核與遺傳

結核是一種慢性傳染病，並非遺傳病，乃由結核菌侵入體內所致，但當該菌侵入體內時，有之並不立即成病，若體內抵抗力強，病菌雖入亦可抵抗，故鍛鍊體質，實為豫防結核之要諦。

蠅為人類害蟲場所，繁殖力極強，為夏季與秋季之一，喜糞污穢，其活躍最甚。

因為蠅喜在污穢場所生活，在他的體上便有大量的細菌附着，據說在一匹蠅體上，可攜帶二十萬個細菌，其數可謂驚人，若再落着於食物上，人食之後，就有被傳染可能，所以我們不可輕視蠅一匹，要盡力將這入類的害蟲殺滅。

蠅是諸傳染病的媒介物，尤為虎烈拉，赤痢等消化系傳染病為甚。

小孩的詩

小孩的一動一笑，都是詩意的，而使人戀愛，就是語言的，也含着濃厚詩意。
以下是日本住在山岡中腹的一家小孩，臨門遠眺，廣闊的原野，遠方的廟宇，五層的塔和神殿，凜凜烟突和蔚藍的天色，都映進眼簾，看着這些他就神情愉悅地唱起來。
從這兒看，什麼都能看見呀
從這兒看，什麼都能看見呀
我們的家
荒草原

妊婦與食物

妊婦的食物，除不易消化者（如章魚，烏賊，貝芥，蘑菇之類）或容易刺激神經的食物（如胡椒，辣椒，芥末，薑，酒，咖啡等）外，無論甚麼都可以吃，總之，吃平素所愛吃的，儘量避免不易消化及含刺激性的食物即可。水菓類，蔬菜類，在妊婦是應當多吃的，因為不但含有營養又可助消化。

馬鈴薯的幾樣做法

時代食物

馬鈴薯在我國各地，產量特別富饒，營養量也極多，差不多人人都喜歡食用，不論是佐食爲菜，或作間食，更是戰時下，似乎竟成了生活上的必需品，一躍而成爲時代食品

的寵兒。用馬鈴薯做菜，不但可以提美味道，又最能適於消化，蓄藏又甚簡便，可謂是理想的食品。在魏邦德國，對將近離乳期的嬰兒，倘乳汁不足，有的多用馬鈴薯來補充，其可貴可知。以下將介紹幾樣對馬鈴薯烹調製做的方法，資爲大家參考。

1. 馬鈴薯蛋餅

這不同的蛋餅，有人也許會以爲希奇吧。

(材料) 用五個大馬鈴薯，適合一個雞蛋，再用滿兩匙的麵粉，少量的油，鹽，砂糖。

(做法) 一，把馬鈴薯的外皮剝去，生搗碎，然後加上麵粉，雞蛋，鹽，將其拌勻。二，把鍋

放入少量的油，待其煎熟，再放入搗碎的馬鈴薯，攪約一分厚的程度，像煎餅似的反復煎之，但水力不必太強，煎至稍硬時，趁熱加砂糖食之，美味可口異常。

(備考) 煎時愈薄愈妙，煎好趁熱趁熱即食更佳。

2. 馬鈴薯醬

(材料) 用六個馬鈴薯，適合於一合牛乳，一滿大匙乳酪，鹽少量。

(做法) 把馬鈴薯洗好，連皮者軟，然後剝去皮，趁熱瀝去其中水分，再不然用布包好壓碎也可以，此時加上熟牛乳和乳酪，迅速攪拌之，最後再加上少量的食鹽。保持其溫度，食之極佳。

乳酪用人造的也可以，若無乳酪，不用之也不妨。剩下的待食

用時再用鍋重溫熱。德國在戰時下，差不多多以此爲主食。

3. 乳酪馬鈴薯

就是用乳酪炒已煮熟的馬鈴薯，可說是製法簡單易做的菜。

(材料) 馬鈴薯，人造乳酪。(或者油亦可)，及鹽。

(做法) 一，把馬鈴薯連皮煮熟，然後剝去皮，切爲薄片。二，把乳酪在鍋中稍熱，再放入

已煮好的馬鈴薯，使之炒成茶色，加鹽少許即成。

這菜若再加一個炒雞蛋，便可當做一頓，並可代替早飯和午飯。

4. 馬鈴薯團子

用碎的馬鈴薯當做外皮，裡面用白麵包做餡，食之較饒首尤佳。

(材料) 馬鈴薯十個，麵粉十茶匙，一個雞蛋，麵包，油，

欲求健康 勵行幾則

人生的最大幸福，莫過於有一副健康的身體，健康的身體即是人生過程中的寶貴事業，一個人若是失掉了健康，他一生的幸福也就掃地無餘了，這是任人皆知的事。

有了健康的身體之後，始能邁同事業努力事業，否則就要失掉了奮鬥的勇氣，病弱呻吟更是生之乏味苦不勝言，由此看來，我們的先決條件，必要先獲得健康，使身心強健。綜觀起來，求得健康的條件雖有多端，但左列的幾則，倒是比較而易行，效果又極其確實可靠，我們必要勵行不倦纔好。

鍛鍊身體，皮膚和筋肉都是鍛鍊強壯的。

接近自然界，因爲健康多寓於室外。

勤行日光浴，因爲它是健

鹽。

(做法) 一，把馬鈴薯整個煮軟，剝去皮，趁熱濾去水分，再加麵粉，用手拌好，其次加雞蛋和少量的食鹽，再好好揉。二，用前面搗碎的馬鈴薯做外皮，包上炒過的白麵包，用手帶麵粉，圍成雞蛋大的圓型，放入稍加一些鹽的熱水裡盡量煮，趁溫時可加上蕃茄油或醬油食之。

(備考) 如不用麵包，可用肉，魚，蕃茄或其他喜歡的青菜等，做餡也可。

5. 煮馬鈴薯

這是用洋醬油煮的馬鈴薯

(材料) 馬鈴薯中型的十五個，牛乳一合，人造乳酪，麵粉，鹽。

(做法) 一，剝去馬鈴薯的外皮，切成四牛者熟(大一些的可仿照此方法)。二，用煎炒

鍋，炒化滿一大匙乳酪，再加兩匙麵粉，炒勻，用微火煮，等到麵粉變成砂稜稜的，加牛乳，再

添同量多的水，然後再用已做成的濃洋醬油，浸入煮好的馬鈴薯，不要拌，就那麼盛出來吃。

6. 馬鈴薯湯

(材料) 馬鈴薯中型的四個，紅蘿蔔一寸餘，葱四分之一個。

(做法) 把以上的三種青菜，放入稍加些鹽的熱水裡煮軟，再用稍粗孔的單漚一同漚(鐵絲網也可以)，然後將漚好的漚上水，做成像菓子醬那樣的濃度，再把他煮熟一回，加上鹽，保持其溫度食之。此菜稍淡為妙，因小孩多喜吃他。

7. 整個馬鈴薯

只是剝掉馬鈴薯的外皮吃，是極簡單的。

(材料) 馬鈴薯，其他洋醬

油。

(做法) 把馬鈴薯用水洗好，帶皮煮，煮熟後，用小刀剝去皮，加上洋醬油或蕃茄油，整個食之。

8. 香芹馬鈴薯

這是帶顏色的馬鈴薯菜，誰都能做得好，而且做得美味。

(材料) 馬鈴薯，香芹，麵粉乳酪，少量牛乳，鹽。

(做法) 一，剝去皮，切成雞蛋大的四塊煮熟。二，用煎炒鍋炒化乳酪，再用微火加麵粉炒，勤攪拌，待麵粉熟時，再加一些牛乳若硬就加水，用鹽調味，做成像菓子醬似的醬汁，把切成極碎的香芹，多放入一些，最後加馬鈴薯，不必搗碎就那樣盛出來吃。

(備考) 醬汁要濃，味道更佳。

時代食物

身的要素。

不要忘了吸取新鮮的空氣，要知道新鮮的空氣是維持生活一刻不能缺少。

食物貴於咀嚼，咀嚼徹底纔容易消化，容易消化養分方能充分發揮。

居室的窗戶，換氣洞，要常開放，使日光空氣流通。

避免筋肉勞働過度，勞動後要請求適宜的休息。

早睡早起，睡眠時間要充分要適宜，避免早起或少睡。

勵行規律的生活，不規則的生活是生病的原因。

生活必要明朗化，要知健康寓於快活。

避免飲用生水，避免暴食，因為生飲器食常是致病的原因。

冷水浴，冷水擦擦，可使皮肉強健，勵行之必能獲得健康。

雖在冬季，室溫亦可也過高，低溫生活是增進健康的要件。

馬鈴薯的幾樣做法

結核在滿洲

周自魁

現代戰爭的關鍵，不在於一時的勝負，這就是說應當以持久的戰力來決定，所謂持久戰力的發揮，一方面是消耗，一方面是建設，這二元的同时並進，首先應當注意的，就是人的資源。

國家力圖人口的增加，是積極的確保人的資源於久的良好方策，此外更積極的方策是現在人口死亡率之減少，以及現存人口疾病的預防，前者是着眼於病症的治療，後者是注力於防疾病於未然。雖然在今日的醫學趨勢由治療醫學而歸着於預防醫學，某種程度以內，不應當偏重的。

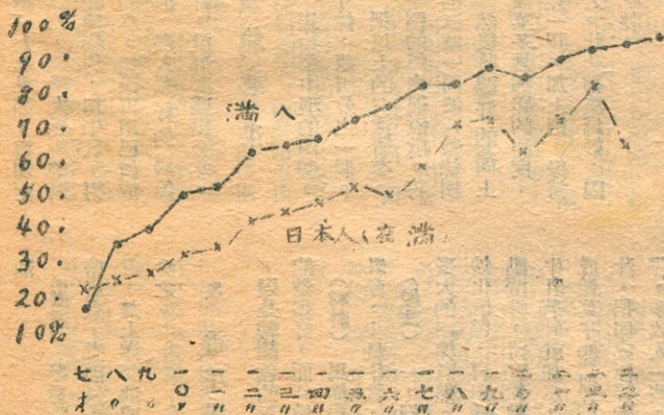
滿洲的結核病者一任其猖獗，必給予增進國力基礎人的資源於莫大侵蝕，對於國家及全民族的發展，投與暗黑巨石亦在想像之中，這種急進度的要求，特為我國保健行政注目。個人於昨年的一年間，得以於新京某官立醫院親身接見被結核後所苦惱的人類，竟有半數以上。而且這些結核病的患者，多呈現嚴重態，此外，輕症及初發病而未求求醫治療的患者，尚不知凡幾。

康德九年全國科學協議會中，結核的問題曾被指定與百斯篤同等的取扱，而且軍及政府的關係者，對於進行及實施步驟上，曾加

以很微密的指示。

日本對於結核病的統計是罹患而死亡者年約十五萬人，罹患者約為十倍，約當有五十萬的巨數。我國的各種疾病統計，尚有無數的缺減，尤其是關於結核的死亡申告，多有偽報或診斷不明的，然而就醫院就醫的狀況及邊陲施療者的散記，當超過日本以上。

今謹就結核的特殊反應，滿特氏試驗，窺測在滿洲的結核侵蝕狀況(見圖)。



由上表所示，我們知道滿洲的人有百分之百受到結核菌的光顧，我們更知道滿洲的滿特試驗的陽性率，遠較日人為多。滿特氏試驗，固然與結核的死亡率無關係，但由於B C G的接種，而能預防結核，而能變滿特反應為陰性的事實來看，也是有着相當的因果的。此外，滿特氏反應陽性的人，以前曾經罹患結核或是現在正患中的事實，誰也不能否認的。

滿洲結核所以這樣多的原因，曾有人主張為特殊的地域及氣候的關係，這種學說於十數年前曾博得多數人的信仰，所以在外國人來滿洲的時候，都是畏為虎狼的，因為都恐怕這種特殊的地域會吞噬了他們的生命。

現在如上所述的學說正失却了立論的證據因為在事實上，正證明着相反的結果。經過了現各學者的研究，滿洲的地境及氣象，不但不能做為結核罹得的原因，反倒是滋養結核的地點。

然而結核在滿洲確是很多的，特別是滿洲的人們。這種原因仔細的探討時，不是由於地域及氣候的關係，首先應當於居民的不衛生例如長久的墾居，體力鍛鍊的缺如(詳細肺結核原因)其次，當地居民對於傳染病的預防知識多無修養，如果發見結核患者時，多不能自動的採取適當的處置，所以多被傳染。其他如營養等項，亦都能做為罹得結核的良好詰因。

保健衛生談叢

李螢光

不論所做的工作是勞力的或是勞心的，總是手腦並用的，因為用手不用腦固然不成功，用腦不用手，也非事實所可能，要使手腦二者都產生良好完善的工作，首要條件是注意身體的健康。

要維護身體的健康。一種是所用物件的須合衛生，一種是個人衛生，如飲水各種衛生設備。手巾等的清潔衛生，塵垢的清除，塵埃免除，衣裳的適體，和疾病的預防等。

每天所飲的水，都要清潔，因為水中最易傳染病菌。

無論什麼事情，都是預防勝於治療的，要想預防疾病可以採用以下幾個方法。

(一) 操練身體 每天可以按照書中所載或是根據習慣的方法去操練身體，從事運動，使身體各部都能得到活動的機會而不致呆滯致病。

(二) 注意飲食 每日的飲食，都須注意，在用腦力的人，應該多食些含有蛋白質的食品。用體力的人，應該吃些含有澱粉質和食糖的食品。所有的食品，都宜

選容易消化的食品，每日食的次數和量都要一定。不然遲早總會發現腸胃病的。所以沒有過腸胃病的人當特別保護和預防，免得腸胃病的發生，患者更當注意，患腸胃病者實不在少數，最大的原因，却是因為一般人忽略預防及飲食的注意。

(三) 肌肉運動 用體力的人，應該在暇時用腦力來調劑；用腦力的人，應該用體力來補身體的不足。如網球，乒乓球，高而夫，游泳划船，溜冰等等的運動，都是有益肌肉的運動；但在用腦力的人去拳擊角力等運動是不相宜的。

(四) 衣服宜適體 工作時候所穿的衣服，應該絕對舒服適體而沒有刺激的色，寒暖宜隨時留意，總以保持適當的體溫為度。

(五) 適當休息 在工作之間和工作之後，應該有適當的休息，譬如說做了一小時的工作以後，就應當休息幾分鐘，白天是用腦力的，工畢以後，不妨做點體力的事；如果日間是用體力的，工畢後不防用

腦力，如聽音樂，散步，和兒童嬉戲或是玩賞風景等，都是良好的調劑精神方法。

(六) 控制感情 發怒，憂慮，疑懼，恐怖等都是有害身體的，所以應當控制性情。至於一個人的胸襟也要寬大，須有遠大眼光，就是眼前的職業或其他事情不甚滿意，就應當努力自己的所短，補益自己，充實自己，忍耐着，到了相當的程度要勇敢，覓到自己的相當出路。勇往直前。力求進取，不宜灰心。

(七) 戶外生活 用腦工做者，需要多量的養氣，所以應當常居戶外，呼吸新鮮空氣，使頭腦清醒，胸襟曠達；野外散步，對於身體最為有益。

(八) 注意睡眠 睡眠是我們生活上不可缺少的事，只要有一夜的睡眠不夠，或者全夜不眠，次日的工作就不感興趣；不但要減削精神和身體的能力，並且喫飯也覺無味，視物也覺不明，倘與日夜夜短的春天，睡眠不足，更覺精神的不愉快了，如在夏季夜間，涼風徐徐吹來，和朋友们散步閒談，或是去到任何場所不知不覺的就到了半夜深更了，如果仍不肯睡眠，次日身體一定是不舒適的，並且吃東西也覺不到香，味終日覺得精神慌忽的樣子就會實現。還有打麻雀的這一件消遣，

無論怎樣解釋也是一種不衛生的消遣。普通一般做事的公務員，最好就是有限去到公園玩々那是一種高上而有益的消遣。因此夜間睡起覺來也能睡得舒適的。但睡眠爲什麼有益於身體而對身體的健康與否有莫大的關係呢？先要知道睡眠對於生理重要。睡眠就是腦髓的休息，尤以大腦休息的關係尤爲重大，人醒的時候，腦起工作，腦髓疲勞，就要求休息，而催起我們的睡眠來了，不論什麼器官，經過使用就會疲乏的，疲乏就得要休息，即以自己的身體研究一下，如果我們的勞働超過一定的界限以外，就要感到特別疲乏而不能再進行工作了，倘再濫用不息，必至有害身

體。但也許一時感覺不到特殊現象，久之是必有害於身的，腦髓也是同樣的；已到了疲乏的時候，還要勉強工作下去，那末他的作用必發生障礙。所以不眠或者是睡眠不足以後，就要感到頭痛，頭重，思想朦朧，計算錯誤，或者精神不快，若是輕度的，也不是一時的障礙。所以我們想健全腦髓的工作，充分發揮人類特有的大腦的高等官能，總須把睡眠看作最關重要的事情。不可忽視。

現在雖然夏季已過，傳染病的襲來機會也少，但是對於身體也要加以保護才好，人體的健康是隨地都要加以保護的，所以像上面的幾項是該注意的。

蕃 茄

含營養量極豐
是理想的食物

蕃茄(洋柿子)原產於南美秘魯，因爲牠含有多量的榮養成分，不但適於食用，就是對於榮養學上也有莫大的供獻，所以東亞各國也都早已盛行栽培了，果實的顏色，分鮮紅，朱紅，黃等三色，但是其中勿論那一種，所含的主要成分都是水炭素，和糖分，糖分裡分有蔗糖與葡萄糖，果糖等，酸味的主體，是蘋果酸，此外並含琥珀酸等，維他命除有多量的外，其次就是A B可是維他命C的熟度與柑橘類相同，可作儲藏食品，如蕃茄醬，蕃茄的結實最多，假如在院中栽培時，等到收成的時候，很可以自給自足。當此戰時下，對此種理想食物，不妨多購

通 信

○建民修會中央講習會

康德十一年度健民修會の實施に當り、趣旨の徹底を圖ると共に經營の方途を修得せしめ修練會實施上遺憾なきを期する爲、民生部では七月二十五日より五日間午前は民生部午後は新江市南嶺健民修會所に於て、健民修會の管理指導の責任者十六名の参加を得て、健民修會中央講習會を開催した。科目及講師は次の通である。

- 健民生活 民生部技正村上賢三、結核豫防並指導 民生部國民養護科長伊吹俊三、筋骨薄弱者問題、厚生研究所研究官白井伊三郎、榮養と體力、同上、健民修會の本義 民生部國民養護科長伊吹俊三、健民修會體育 文教部體育科長 千葉幸雄、健民修會所管理 新京特別市保健科 森田貞一、各種調査 民生部國民養護科 白井省三、體鍊及作業 新京特別市保健科 森田貞一及民生部國民養護科 白井省三

○ 妊産婦乳幼児健康手帳制の制科

政府に於ては、妊産婦及乳幼児の保健指導とその保護の徹底を期するため六月二十九日、妊産婦乳幼児健康手帳制を制定したが、民牛部では同制度の徹底を圖り運営の萬全を期するために、七月十八日全滿全省の事務担当者を集集し、同手帳制實施に關する打合せを開催した。この手帳は全滿各都市並日業開拓地の妊産婦乳幼児に對し發給されるもので、妊婦は三回産婦は一回、乳兒は三回、幼兒は六回、定期に檢診を受けねばならないことになつてゐる。



爲節約紙張之順應下、本誌由此起、不得不將從來篇頁數略加減縮、在此戰時下、這是必然的事情、但讀者如想到一切應以促成戰爭勝利爲第一義の今時、尙有保世譽可讀、或不無稍慰。

○ 龍井療養所建設計畫

龍井療養所の建設に關し、本協會伊吹常務理事は建築局藤生第一工務處長日山田設備科長等と共に七月七日現地視察をなし、地元省公署當局並開拓醫院等と、療養所建設に關し隔意なき意見を交換した。

○ 第三十一回滿洲醫學大會中止

九月二、三兩日ハルビンに於て開催予定の第十三回滿洲醫學大會は時局緊迫の實情に鑑み開催を中止することになつた。

撲滅結核導國民至健康一路、時逢戰時尤增加一層必要、由此覺悟、本誌當篇頁縮減之今後、誓更加努力、眞實保健報國責務。隨篇頁縮減契機、誌型亦略加變更、對稿件編輯則採嚴格精撰主義、期以量減質實的原則、爲讀者服務

在現時情勢下、無認任何角度、都應有翻然的新覺

悟、而向聖戰一途邁進、身擔保健之責の醫人、尤應切實理解此意、「時局下之醫人」一題可爲今日醫人之鏡。

驚濤駭浪已極の南太平洋戰局、日軍迎刃而敵、已臨至誓殺滅鬼畜の緊急階段。吾人身擔槍後重任、對自己之磨鍊、必要加以急速度的機轉活用、奮勇向增報國坦途挺進。

健康滿洲

每月一回十日發行
定價 一册國幣貳角

郵稅壹分

康德十一年七月五日印刷

康德十一年七月十日發行(4,000部)

新永特別市西朝陽南胡同三〇二

發行人 衛 藤 直

新永特別市興隆街一五

編輯人 宋 一世 如

新永特別市大同大街六〇一

印刷人 村山又八

新永特別市大同大街六〇一

印刷所 八紘印刷株式會社

電話二一五二六番

轉賑新京二八〇六番

民生部 丙

發行所 滿洲結核豫防協會

電話二一五九四三番

轉賑新京二九五二番

滿洲出版協會會員番號第二〇五四號



肺結核

細胞賦活療法

據醫學家說：凡是肺結核患者，同時亦都
 患著很深的胃腸病，因此根治結核亦必先從
 強化胃腸著手，纔合乎治病治根的條件，同
 化性維他命B與三消化酵素的綜合製劑「若
 素」具有一種獨特的細胞賦活作用，藉此作
 用能使已衰弱的胃腸轉弱為強，旺盛食欲，
 充實體內營養，振起自癒力，同時本品
 更有強烈殺菌作用，多重肺病亦可根除



政治大學圖書館



D1740536

若素

