

特100
342

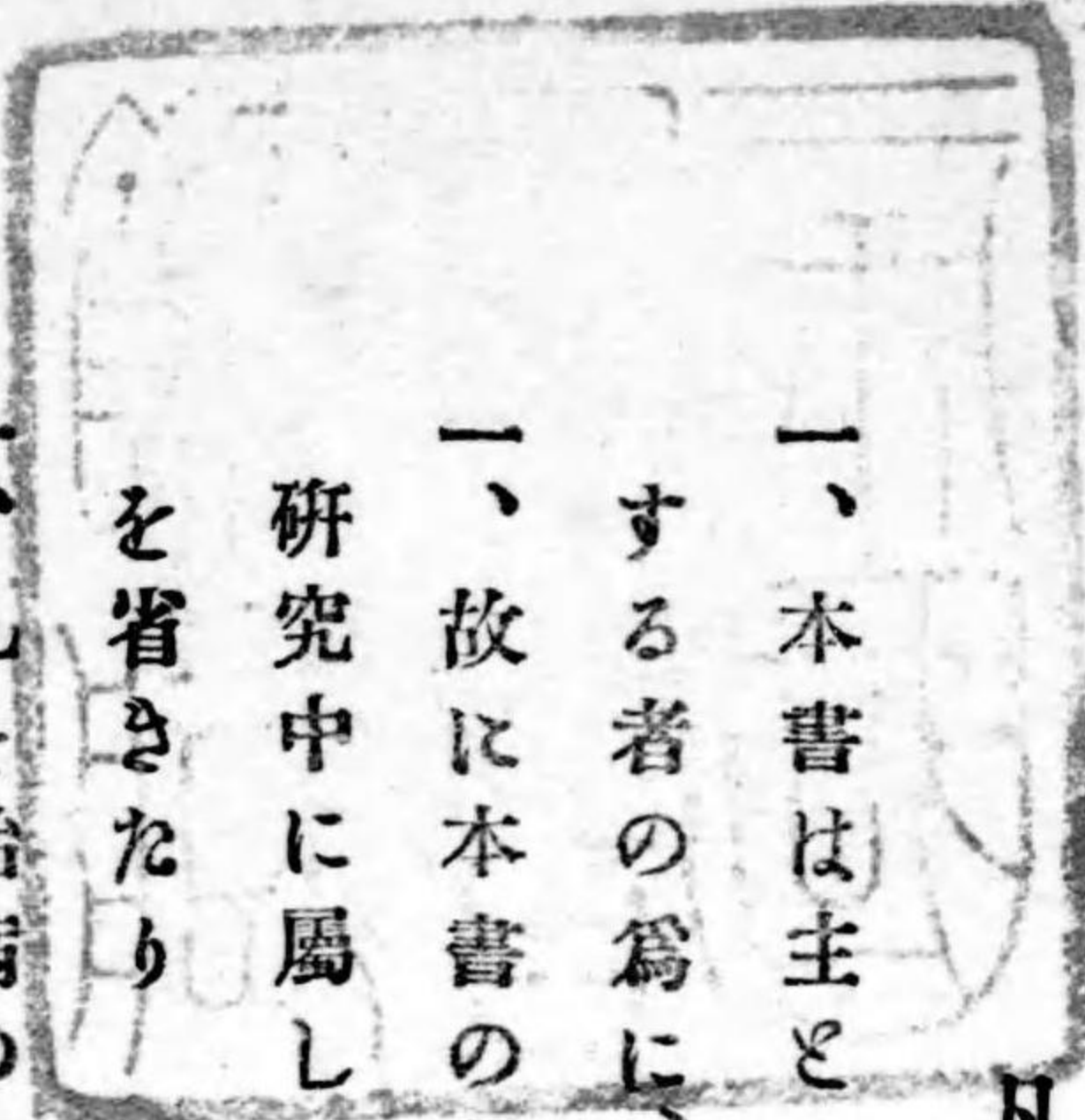
家庭
醫書
肺病自定治療法



始



持100
342



凡 例

一、本書は主として家庭に於いて肺病の自療を試みんと欲する者の爲に、最も平易通俗に之を解説したるものなり

一、故に本書の載する所は高遠なる學說を避け、尙學者の研究中に屬して未だ判然たらざる一派の説の如きも皆之を省きたり

一、凡そ治病の條件は其治療法を信じて疑はざるに在り。本書は患者が之に信賴して十分の養生を怠らざるに於ては、必ず治病の目的を達することを保證す

大正
6. 2 7
内交

一、本書所載の藥劑療法は柴山醫學博士の賞用せらるゝ處方を根據として敷衍したるものなるに依り、患者は之を信用して些の誤なかるべし

一、書中の記事に對する質疑の點は本會の質疑規定に従つて隨意質疑せらるべし

日本醫藥學會

目次

總說……………一

- 第一 肺病の治療法
- 第二 結核の症候
- 第三 傳染の順路
- 第四 傳染の原因
- 第五 結核菌の危険

治療法

營養療法……………八

- 第一 營養療法の目的
- 第二 食物

第三 食物の分量

- 第四 滋養物と嗜好
- 第五 酒と煙草
- 第六 食事の注意

天然療法……………十六

- 第一 天然療法的主旨
- 第二 空氣の清淨なる土地と轉地療法

第三 日光

第四 空氣の流通

藥劑療法……………二十三

- 第一 藥劑の種類
- 第二 調劑の準備
- 第三 天秤の使用法
- 第四 藥品の調合
- 第五 熱及び咳嗽に對する藥
- 第六 咯血に對する手當
- 第七 下痢に對する藥
- 第八 盜汗に對する手當

養生法……………三十八

- 第一 體温
- 第二 脈と呼吸

第三 入浴と温泉

- 第四 性慾の事
- 第五 運動
- 第六 職業と勉強
- 第七 精神の修養
- 第八 呼吸
- 第九 皮膚

豫防法……………五十七

- 第一 肺病豫防の原則
- 第二 病毒散蔓の豫防
- 第三 消毒
- 第四 病毒傳染の機會

第五 身體の強壯
注意要項……………六十六

- 第一 病氣の輕重
- 第二 再發の事
- 第三 肺病豫防の藥
- 第四 患者に對する注意
- 第五 患者の徳義
- 第六 迷信

滋養物及強壯劑……………七十七

- 第一 鶏卵と牛乳
- 第二 肉食と野菜
- 第三 強壯劑

附 録……………八十三

- 食物分析表
- 食物消化時間表
- 體温表
- 調劑器具圖

肺病自宅治療法

總説

第一 肺病の治療法

肺病は不治の難症と唱へられ、一たび之に罹つたならば殆ど施すに策ない様に思はれて居たが、今や醫學の進歩に依り其治療法に一縷の光明を與へられ、時期を失はず、方法を誤りさへせねば全治することが出来ることは、既に前編の肺病と治療法に於て之を述べ、尙其治療法は

(一) 衛生的療法

(二) 天然療法

(三) 藥劑療法

の三種に大別するとを説いて置いたが、以下順次之を解説するに先ち、其病

氣の原理并に症候等を記さん

第二 結核の症候

肺病は結核菌と云ふ微菌が吾人の呼吸を司る肺臓に侵入し、最初は肺の上部に僅の炎症を起し、普通之を肺炎加答兒と唱へ、結核菌は之より漸次繁殖をなし、炎症は進み患部は擴大するに供ひ結節を生じ、遂に化膿崩壊し、恰も手足に於ける腫物と同様に膿を生じ、痰と共に吐出せらるゝに至り、更に進んでは肺臓に空洞を生じ、血管を破り咯血する様になる、此間に於て結核菌は一種の毒素を發生して種々の症状を生じ、以て全身を衰弱せしむるので、痰、咳嗽、熱、盜汗、不眠、食慾不進、體重減少、樣務倦怠、胸痛、胃腸の障害等は必然に來る最も著しき症候であつて、咯血、呼吸困難、下痢(腸結核)、喉頭痛(喉頭結核)等は其末頃に起る症状である

第三 傳染の順路

肺病が傳染病であるとは三才の童子でも知る處であるが、凡そ各種の傳染病は如何なる順路を経て吾人の體内に侵入するかと云ふに、之には三個の異りたる順路があり、即ち

第一、呼吸器より侵入するもの

肺炎、麻疹、天然痘、猩紅熱等

第二、消化器より侵入するもの

コレラ、赤痢、チブス等

第三、皮膚粘膜より侵入するもの

破傷風、丹毒、デフテリア等

以上の如き順路があつて、例へば第一種の天然痘の病原菌が胃の中へ侵入しても病氣にはならず、コレラ菌が肺に侵入したからとて格別害にはならないのであるから是等の傳染病は皆其侵入する門戸を充分に氣を附ければ之を豫

防する事が出来るけれども、結核菌になると、第一、第二、第三何れからでも容赦なく侵入するので、例へば呼吸器から侵入すると肺結核となり、消化器より侵入すると腸結核となり、皮膚から傳染すれば狼瘡となるので、實に一寸の油断がならないのである。世人は結核と云へば肺病、肺病と云へば結核とのみ思ふけれども、成る程それには間違はないけれども、喉頭、腸、淋巴腺、胸膜、腔門（即ち痔瘻）其他身體の各部分に於て此結核菌は其病毒を逞くするのであつて、たゞ主として肺を侵すに過ぎないのである。

それで此結核菌は其病原地例へば肺からは排泄せらるゝ時は痰唾より、腸より出づる時は糞便より、皮膚よりは膿汁中に含有せられて患者と離れ、平均二三月間の生活力を有する間に乾燥すると共に塵埃中に混じ空中に飛散し、多くの場合は呼吸器を経て肺に侵入するのである。故に咯痰を一定の容器以外に吐出するは社會公衆衛生上甚だ危険多きものである。

第四 傳染の原因

凡そ結核に感染する原因は一にして足らざれども、先天的素因、即ち産れ落ちてより身體虛弱にして、胸廓や首廻り狭く、血管細く皮膚の色蒼白にして脂肪少き等は結核に感染し易く、又結核患者の子は、其親の病氣を遺傳するものではないが併し結核患者の子供は概ね虛弱にして非常に傳染し易いものであるから殊更に注意して攝生を誤つてはならない。

後天的素因と云ふのは營養滋養物の不足、精神及び身體の過勞、各種の重病後に起る貧血の結果、糖尿病、肋膜炎、寒胃、百日咳、氣管支又は喉頭加答兒等の爲めに肺の力が弱くなり、是れが爲め會々一二の微菌が侵入するや否や直に感染して發病し、之に反し身體強壯に營養活潑ならば例へ少々の結核菌が侵入したからとて微菌を死滅せしめ發育發病の原因とならぬものである、又空氣の流通悪しく、光線の射入の充分ならぬ室、塵埃多き市街地、刺

六
戟性の瓦斯を吸入する場所に居る者は又此病氣感染の原因となり、要するに體質の強弱、營養の過不足、場所の善悪、職業の如何は實に本病氣感染の機會に至大の關係を有するものである。

第五 結核菌の危険

かく程恐るべき肺病の原因たる結核菌は如何なる性質を有するかと云ふに、先づ結核患者の吐出す痰の一塊の中には三億萬個の結核菌が盛に活動して居るのであるから、一時間に一度吐出すものと仮定しても一日に七十二億の結核菌を吐出す都合である、而も僅に其數個が人体に入れば充分に病氣を起し得るのであるから、考へて見ても身の毛の彌立つ様である。今之を比例して見れば、一合の米は平均七千粒であるから三億粒は米百俵餘に當り、七十二億は米二千四百俵に當る、此二千四百俵の米を一日に散布したならば近處近方は米だらけになるであらう。併し之はたゞ一人に就いての比例である。

七
が茲に數人數十人の患者があつたとすれば實に想像しきれないのである。斯くの如き無數の結核菌は外界に飛出すや否や直に死滅するならば敢て恐るゝに足らないけれども、此結核菌は外の微菌とは異り特別に抵抗力が強く、普通は三ヶ月、長きは半年以上も生活力を有するのであるから、此間に乾燥して空氣の中に塵芥と共に飛散し、而して呼吸に際し人體に自然と侵入するのであるから、誰が此病氣に罹らんとは斷言出來ぬ、現にやむことなき高貴の中にも此病の爲めに御不幸を遂げられし例もあり、有名なる醫師でも此病に感染して倒れた話はだん／＼あるではありませんか。故に一たび肺病に罹つたとするならば充分なる攝生と養生をして一は其身の本復を圖り、一は務めて社會に傳播せぬ様殊更に注意を加へねば、己れ一人のみならず、一家を亡ぼし、一族を倒し、國を擧げて肺病の土と化せしむるに至るや明なる事實である、以下本書に依りて治療法を會得せられよ。

治療法

第一章 營養療法

第一 營養療法の目的

肺病はもと一種の消耗症にして、體質が病毒の爲めに破壊せられ、次第々々に衰弱して遂に倒れるのであるから、身體の營養を増す爲に盛に滋養物を食し、體力を強壯にし、病毒の攻撃よりも體力の方が強かつたならば病原菌の繁殖も止り、病は輕快し、全快する様になるので、肺病治療の唯一の手段は、身體の營養を増進するのが主眼目で、之に空氣、日光、藥劑等の攻道具を加へて結核菌を撲滅するのである。故に如何に藥劑の理想的なものかについても、身體の營養が衰ふるならば病は漸次重症に變ずるのである

第二 食物

營養療法の第一は食物である、食物とは滋養に富み、患者の口に適し、而して其價格のなるべく廉價なるを要し、滋養の多少は食物分析表にて之を研究し、患者の口に適せしめんには料理の方法を考へねばならぬ、價格の廉價を圖るは貧富の程度に應ずべく、價格の高きもの必ずしも滋養に富むとは云ひ難し。麥、豆、芋類は植物中にて最も滋養價を有し、魚類にては鱒、鯖、鰻、牡蠣、肉類は豚肉、羊肉、牛の舌等は價格安く滋養は甚だ富んで居る、是等の詳細は附録分析表にて能く其優劣と、價格と、自己の嗜好に適ふものを選ぶを要す。

食物が身體の營養に成るのは含水炭素とて主として植物性食料品の主要部分と占むるものと、蛋白質とて鶏卵の白身と同性質のものと、脂肪即ち俗に云ふ「わぶら」の此三成分が身體營養の基礎となるので、日本人の習慣として含水炭素即ち植物性食料品を多量に食する必要あり、そこで主に米麥蔬菜

類を常食とし、西洋人は脂肪分を多量に食せねばならんから肉食を重しとするのである、而して体内に入りては含水炭素と脂肪とは同一の効力があるものであるから西洋流の肉食が、強ち上等であるとは云へぬ、寧ろ日本人の體質としては米麥類を主食として之に魚類、肉類、野菜を混食するのが一番上等である、併し冬は脂肪分を餘分に食すると寒氣に對して幾分か凌ぎよく成る。故に世上には冬肉食すると身體の温みを覺ゆると云ふのも、要するに肉類の脂肪分が体内に於て燃化するからである

第三 食物の分量

食物の分量は體質の強弱 大小に應じて相當の増減を要し、食物の善惡に従つて自ら相違があるのは當然である、例へば汽船が航海するに當り之を運轉する機關の食物は石炭にして、石炭の量は船の大小と速度に應じて加減し、又石炭は其品質の上下に依りて同じ一杯の炭でも火力には非常の差がある

る如く、一度の食物でも其効果には非常なる相違を生ずるのである。然らば人間の食物はたゞ腹一杯に食べればよいか、又は昔の人の云ふ如く腹八合位のところで我慢すればよいかと云ふに、労働する人は割合に多量の食物を要し、同時に少々の不消化物は之を消化することが出来るけれども、座食者、即ち常に運動不足勝の者は成るべく食物の分量を少くして滋養分を澤山に攝收する様にせねばならぬ。況や肺病患者は一層此食物に注意を拂ふと最も肝要である。今中等の労働者の一日に用ふべき食物の分量は氣候に依りて相違あるけれども、平均

含水炭素	百二十八匁	蛋白質	二十七匁	脂肪	五匁
------	-------	-----	------	----	----

を以て理論上計算したる食物の分量としてある。之を日常の食物に就いて例示すれば左の通りである(東京衛生試験所の報告に據る)

- 第一 牛乳一合 味噌五匁 野菜類(ねぎ、にんじん、はす、だいこん、

ぢやがいも、さつまいも、くわゐ、さうり等(五十五匁) 肉類(牛肉、鶏肉、羊豚肉等)六十匁 白米四合

此營養率五・五 (五・〇を以て健康の成年に適當なる營養率とす)

第二 鶏卵二 味噌五匁 野菜類(はうれんさう、うど、ゆり、かぶら、

たけのこ、やまのいも、だいこん、はす等)五十匁 魚肉(さば、すゞさ、

ぶり、どぢやう、ばら等)六十六匁 白米四合

此營養率四・九

第三 豆腐二十五匁 いんげん豆、燒蕨等十八匁 魚類(さす、あいなめ、

かれい、あじ、ふな、はせ等)二十五匁 脂肪(ゴマ油、牛脂、バター等)一

匁 鶏肉三十匁 味噌十匁 白米四合

此營養率四・八

以上は大體の標準であつて必ずしも之に拘泥するとなく、各自貧富の程度に

應じて酌量せねばならぬと云ふまでもなければ、肺病患者は少くとも前記標準の第一以上の食物を攝收する必要があると云はねばならぬ。併しながら第三の標準と云つても、之を日本人の普通の家庭に於ける日常の食物として見るに、尙まだ贅澤な食物と云つてもよい位であるから、例へ病人ぢやからとて格外に上等の食物を攝收する必要はなく、平生の生活と比較研究し、十圓の滋養分を十日に食して跡の切れるよりか、同じとならば二十日間續けて食する様に心掛けねばならぬ

第四 滋養物と嗜好

世に滋養物と云へば誰でも牛乳や鶏卵や牛肉などを以て滋養物の様に心得て居るけれども、凡そ食物は人に依つて嗜好なもの嫌いなものどがあつて、嗜好な物を食べた時はドンナものでも皆消化せられて滋養物になり、嫌いな物を食する時は、例へ牛乳や鶏卵でも其人に對しては不消化物となるの

である

今茲に一合の酒を飲んで酔ふ人と、一罇の酒を飲んで始めて酔ふ人があるとして、此一合の酒を飲む人に一罇は愚、五合の酒を飲ましても忽ち死人同様になるけれども、一罇の酒を飲む人に二合や三合の酒を飲ましたとて、水を飲ました程にもないであらう。是れ即ち人の體質は食物に對し嗜好の如何に依つて自然の相違がある證據で、牛乳の嫌いな人に牛乳を與へ、鶏卵の嫌いな人に鶏卵を食べさせたならば、其結果は如何であるかと云ふに、其人に對しては是等の牛乳や鶏卵は決して滋養物になつては居らず、却て不消化を起して害を與へる位であると、恰も前の酒の場合と殆ど同一である。要するに食物が滋養になるならぬは兎も角、好きなものは消化し易く、嫌いなものは消化し難く、食物の消化不消化と云ふ事は、人々の顔が違ひ心の違ふ様に、身體の出來工合も皆違ひ、一人の人には不消化の食物も、他の人に

ては必ずしも不消化とはならず、現に牛乳は一凡に消化し易いものであるとは認められて居るけれども、人に依ると之を飲む腸胃とカタルを起す人もあり、又餅は多くの人には不消化であるけれども、人に依ると腸の工合が悪くて御飯が食べられない時に此餅を食べて却て腸の悪いのが治る人もある。是は慾しい食べたいとの感じから、神経作用により消化液の分泌を催進し、消化液が澤山出れば従つて消化がよく、又滋養となる道理である。今動物に其好む食物をたゞ見せて置いた丈で、胃を調べて見ると澤山の胃液が分泌して居るのである。又食物を口中にて充分咀嚼(かじ)するとせぬとによつて、例へ胃に食物が入らぬとも、胃液の分泌に大關係があるとは、種々の實驗から證明せられてある。然らば滋養物と云ふのは、要するに人の嗜好如何によりて定まるものと云ふことが出来る

第五 酒と煙草

酒は多量の酒精を含有する故に、之を飲用する時は血液と共に全身を循環し、脳神経を始め、其他各部の神経を刺撃興奮せしむる生理的作用を有すれども多量に飲用する時は身體の健康を害するから、患者は殊更に之を慎む必要がある。されど貧血や脱汗等には強壯劑として頗る効果あるものなれば、食後に於て、健康時の普通量の十分の一位を用ゐるとは、よほどよろしいことである。勿論嫌いな者は強いて用ゐる必要はないのであるが、飲みたからとて、決して酔ふ程飲んでは必ず病勢を益す故に、平時の酒量に比較して小杯に二杯より四五杯の範圍と定め、品質は必ず醇良なるものを選び、葡萄酒ならは普通蜂印葡萄酒が價格の割合に醇良である。が、何れも食後に於て飲むを要し、空腹時には絶體に禁物である。煙草は口中の微菌、肺炎菌を撲滅する効あり、結核菌も煙によりて其繁殖を防止せらるゝに依り、必ずしも悪いとは云へぬから、精神の慰安に叶ふ様に

各自の隨意にするがよろしい。但し咳嗽ある者、若しくは咽喉病ある者は嚴に喫用を止めねばならぬ

第六 食事の注意

食事に關して常に心得ふべく忘れてはならぬ要點を示せば

- 一 食物は病者たる否とを問はず、肉食に偏せず菜食に片寄らず、五穀、野菜、肉類魚類等を適當に併合し
- 二 調理法は成るべく美味にして消化し易き方法を選び、常に一方に偏すると飽きが來るから料理の方法を替へる事も氣を附かねばならぬ
- 三 食器は成るべく奇麗なるのを用ひると一見して食慾が起る様になるから貧富の程度に依りて之を利用するも宜しい事である
- 四 食物は成るべく患者の見ねぬ所で調理し、患者の注文なき限りは成るべく獻立を秘し置くを便利とす、是れ患者の食慾を増進せしむる手段で

五 患者は食物を丁寧に咀嚼する習慣を養ひ、食事の時間を一定し、分量も成るべく過ぎぬ様に注意し、食事の前後は少くも三十分位は安静を守らねばならぬ

第二章 天然療法

第一 天然療法の主旨

肺病養生法の第一位に置くべきものは新鮮にして塵埃のない空気を呼吸する事である。今若し空気が不潔であつたならば、如何に滋養に富んだ食物を食つても、如何程貴重なる靈藥を服しても、病氣が治り難いのみならず却て病勢を増悪せしむる虞れがある、何故ならば不潔の空気中には有害な瓦斯や塵埃等のすべて病源となるべき微菌が澤山に含まれてゐるから、此不潔の空気を呼吸しては健康の人でも有害であるのに、況して呼吸器病を患らふ者には

これは甚だ危険にして有害なるかゝ想像出来る。肺臓は直接外氣の交通する機關であるから、空気中に含有せらるる塵埃や有害な微菌が空気に共に呼吸に伴はれて肺臓内に吸入せられ、肺の内面に附着して遂には混合傳染と云ふ恐ろしい病態に陥ることが屢々ある。故に天然療法の主旨は清浄なる空気中に住居することが最も大切な要件である

第二 空氣の清浄なる土地と轉地療法

凡そ市街地や人家稠密の土地に於ては各種の瓦斯、煤煙、塵埃が盛に起つて二六時中絶えず空気を不潔にして居る故に、清浄なる空気を求めんには勢ひ郊外の地に轉地して療養するを得策とする。清浄なる空気中には「オゾン」と稱する一種の瓦斯を含み、微菌などを殺す力があり、殊に海岸の土地や、松杉などの繁茂する所には多量に含まれて居る故に、之等の調ゆる風光明肩の土地を選んで轉地し、營養療法と藥劑療法を兼ね行つたならば、如何なる難

症でも殆ど全治せんとはないのであらう
 轉地の目的は空氣の清淨の土地を選ぶと勿論なれども、冬は暖にして夏は涼しく、四方の眺望宜敷く景氣の勝り、而して交通の便利なる所を以て最適地とす。温泉場、海水浴場等は是の條件に適ふものあれども、温泉、海水浴等是有熱患者には絶対に禁物なりとす
 今轉地を以て此病氣治療の良法とは云へども、是れ亦營養療法の食物と同じく、殆ど際限なきが如きものにして、春夏と處を轉じ、場所を替へ、山に飽けば海、海に倦めば山と云ふ如く、限りなき轉地は富者の地位にあらざれば實行し得べきに非ず、故に轉地療養と云つても各自の貧富の程度に應じ、清淨なる空氣を呼吸すると云ふ主旨を忘れぬ範圍で實行すれば宜しい

第三 日光

清淨なる空氣を呼吸するには郊外の人煙の遠ざかつた所を選ぶより外に方法はないけれども、若しも經濟上此轉地を許さず、塵埃の中に靜に病を養はねばならぬと云ふ境遇にあつたならば如何にすべきか、病は遂に全治の見込なきか
 幸にして茲に日光と云ふものがあつて、吾が世界を平等に直射して實に吾等人類に無限の幸福を與ふるものがある
 抑も日光は天然に存在する貴重にして而も無償の消毒劑にして、此日光の直射を受くる時は總べての微菌が悉く死滅して仕舞ふので、日光の入りぬ家には醫者が入ると云ふ諺さへあるのである。故に常に室内に日光を充分に射入せしめ、衣服寢具は勿論、建具壘其他一切の道具は全部日光に直射せしめたならば、自然に消毒せられ最も安心なるものとなるので、郊外の地に轉地したからとて、家の構造、間取の關係上日光の射入せぬ所は、寧ろ市街地の日光が充分に直射する所に及ばぬと云はねばならぬ。故に經濟の關係上

轉地を許さぬ時は此日光の利用を充分に研究することが大切であり、又一般患者も日光と云ふ觀念を終治忘れぬ様にせねばならぬ

西洋の或る醫者は四方ガラスの箱を作り、此内に肺病患者を容れ、一定時間内日光に直射せしめて病氣を全快せしめ、爾後盛に實行して居ると云ふ例もある如く、日光が病氣に對する力は實に無限大と云ひ得るのである

第四 空氣の流通

空氣の流通の宜し悪しは普通健康の人にも氣分を宜くしたり悪くしたりするのであるから、呼吸器病を患ふ肺病患者の居室は一層此空氣の流通と云ふことを考へねばならぬ。空氣の流通を克くするには屢々戸、障子を開放して外氣との交換をすればよいので格別難つかしいのではないが、併し患者は皮膚の抵抗力を非常に弱められて居るから、之が爲に寒胃に犯さるゝ様なことがあつては、却て角を矯めんとして牛を殺すの愚を學ばねばならぬ故に、室内

の温度は少くも華氏寒暖計の六十度位を保つ様にし、其れより低い時は火鉢などで室内を温める様にせねばならぬ

西洋では開放空氣療法と云つて夜間でも戸を閉めぬ病院があるが、之は治療上幾分の効果を與へるに相違ない。故に普通の病室でも夏分及び餘り寒さを感しない折は、戸を閉めず障子丈けにする方が患者の爲にはよろしいのである。併し夜明け方などは兎角急劇に寒冷を増すものだから、此寒冷の爲めに患者が風邪寒胃に罹らぬ様に充分注意せねばならぬ

第三章 藥劑療法

第一 藥劑の種類

肺病の治療法は前述の衛生的療法と天然的療法とを研究して更に藥劑療法、即ち藥を飲むと云ふことを忘れてはならぬ。肺病の藥は古來より西洋と日本

とを問はず數限りなき種類があるのみならず、新薬とか何々博士の新發見薬とか稱して一時的の薬が廣告せらるゝけれども、未だ之れぞと云ふ適應藥のないとは事實である、然らば肺病には薬はないのかと云へば決してさうではない。たゞ醫者が云ひ、廣告にある程の効能がないのに止り、迷はず、恐れず、屈せず、即ち自信と忍耐を以て氣長く服藥し、傍ら彼の衛生療法、天然療法的主旨に従つて養生したならば全治すると疑ないのである

藥劑療法の中に「ツベルクリン」注射療法がある、之は獨逸のゴッホ先生が發見せられたもので、其後段々改良せられたものではあるが、今以て確たる斷言は出来ない、換言すれば目下尙研究中に屬するのであるから、輕々しく之を信用してはならぬと同時に、此注射療法は應用が不拙いと反對に有毒作用を起すものであるから一層の注意を拂はねばならぬ、故に本篇には之を省くとした

第二 調劑の準備

藥劑療法を述ぶるに先ち、藥品調合の順序を述べねばならぬが、藥品の調合には附録圖に示すが如き二瓦の天秤と、十瓦の「メートルコップ」は薬の分量を量る爲に是非必要である。此外に乳鉢と匙とは薬を調合する爲に是れ又求めねばならぬが、是等の道具は不注意に依つて破損せぬ限は永久に使用することが出来る

第三 天秤の使用法

薬の分量はすべて瓦を以てし、一瓦は日本の二分六厘強に當る、而して普通薬の分量を書くには一瓦を「一、〇」と書き、左表の通りに略記す

- 一瓦を 一、〇
- 十瓦を 一〇、〇
- 百瓦を 一〇〇、〇

一瓦の十分の一を 〇、〇一

一瓦の百分の一を 〇、〇〇一

以上の如く「〇、〇一」の「」が瓦を示し、「〇、〇一」を讀むには「〇、〇一」の「」と云ふ「〇、〇一」は「〇、〇一」の「」を讀むには「〇、〇一」の「」と云ふのである、例へば「グラム半」と云ふのを書く時は「一、五」と記すのである。「メートルコップ」は水薬を量るもので「一」とあるは「グラム」の「一」とあるは「五」グラム、「一〇」とあるは「十」グラムで格別變つてむつかしいことはないのである。扱愈々薬を調合するには、記されたる薬の分量をそれ／＼天秤で量り、之を乳鉢の中へ皆入れ、乳棒で能く混合し、能く混りたらば匙にて一日分ならば三包に、二分分ならば六包に目分量で分けさへすればよいので、若し水薬を調合する時は量りたる薬を瓶に入れて能く振ればそれでよいのであるから、格別困難のことはないのである。

醫師や藥屋へ行つて見ても分るが大體の家では薬の調合は女や子供が調合する如く、別段むつかしい仕事ではないので、たゞ薬の名と分量を間違へさせねば危険の心配更になく、却て醫師や藥屋の内にて大勢の客が待つて居つて、あれやこれやと色々様々の薬品を調合するには、分量も大凡で済すこともあらずし、百に一つは間違の起る事がないとは限れず、或は他人の薬と入れ違ふなどの事等にて一命を捨てた話は屢々新聞にも出て居るが、之を自分の宅で調合するとすれば、そんな危険がないのは勿論、薬と云つても僅か四品か五品の薬であるから、間違へんと思つても間違ふ氣違は少しもないのである。

第四 薬品の調合

肺病患者の服用すべき薬は二種ある、第一は直接肺の結核菌を撲滅する爲に服用するのと、第二は病氣に對しては直接の關係なけれども身體の營養を

圖り強壯を圖る目的の爲に服用するのどの二つがある。今其第一處方より示さん

炭酸グワヤコール 一、〇(一グラム)

本品は治肺薬の主劑なり

龍膽末 〇、三

本品は健胃劑なり

次亞磷酸カルシウム 〇、五

本品は治肺薬の補助劑なり

タカジヤスターゼ 〇、五

本品は消化劑にして殊に濃分の消化を爲す

以上四種の薬を調合して三包に分ち、一日三回、食后十分以内に白湯にて服用す

右は今日醫科大學病院を始め、諸大醫大家の秘法とする處方にして、今日の學問の程度にては是より上はない處方である

併し右の處方の中「炭酸グワヤコール」は漸次其分量を増さねばならぬ。其増量の方法は左の如し

最初より十日間 一、〇

十一日目より十五日迄 一、二

十六日目より二十日迄 一、四

二十一日目より二十五日迄 一、六

二十六日目より三十日迄 一、八

三十一日目より三十五日迄 二、〇

三十六日目より四十日迄 二、二

四十一日目より四十五日迄 二、四

四十六日目より五十日迄 二、六

五十一日目より五十五日迄 二、八

五十六日目より 三、〇

以上の如き分量で「炭酸グワヤコール」は一日分が三、〇(三瓦)になつたならば、それからは分量を増すとを止め、病氣の輕重に應じ半年乃至一ケ年位服藥して其根治を期する事が出来る

龍膽末と次亞磷酸カルシウムは増量する必要はない

タカジヤスターゼは澱粉即ち米麥諸其他野菜類の主要分を消化する藥にして既に善く世に知られて居る。併し此藥は値段が少し高いけれども効力顯著に且つ不變であるから、成るべくならば此タカジヤスターゼを使用し、他品は、一日分少くとも一瓦半即ちタカジヤスターゼの三倍分位を使用せねばならぬ而して此チヤスターゼは濕氣を非常に嫌ふから、常に栓を堅くして置き、又

調合したる藥はブリキ罐の中へ入れて濕氣の來ぬ様に充分に注意をせねばいけない

第二の健胃強壯の目的には

キノ皮 四、〇(四グラム、約一匁)

を成るべく細かく切り碎き、之に

稀鹽酸 一、〇

を加へ

水 一〇〇、〇(凡そ五勺五才)

を入れ、土瓶(金物にてはよろしからず)にて凡そ十五分間煎じ、それより布片にて漉せば、其漉へた藥液は水が始めの分量より減少して居る故に、之に水を足し加へて丁度百瓦になる様にする。即ち普通醫師や藥屋にて使用する水藥の一日分の瓶(瓶のシキリ目に100とあるは百瓦の處なり)に入れ一日三度

に分け、食後一時間を過ぎて服用すべし。此薬の分量は増減する必要なし。此薬は冬ならば四日分、夏ならば二日分位を一時に作り置いてもよろし。又此薬は健胃強壯劑なるを以て一般の貧血患者や、虚弱者などが常時服用するに適する薬である。

第五 熱及び咳嗽に對する薬

前記の處方の第一の薬は、肺病に直接に効驗ある薬にして、第二の薬は身體の強壯を圖り、食物の消化を輔け、營養の増進をなし、以て根本的治療をなすものであるけれども、肺病患者は通常毎日午后になりて時間を定めて熱が出で、此熱が出たる時は、顔は櫻色の様にホンノリと赤くなつて、血色も却てよい様に見ゆるけれども、此熱は打捨て、置いても僅か二三時間すると自然に消散し、熱が下ると顔色は反對に青白く見ゆる様になる。是れは此病氣の特徴であつて、最初病氣の軽い初期には三十七度四五分(熱の事は後に説

明す)位であるが、病氣がだん／＼重くなるに従ひ三十八度以上に達する様になるが、奇妙な事には此熱の出た時にはそれは身體の氣持は悪くなくて、却て熱が下つてから非常に氣分が悪くなるのである。總じて肺病患者が一番衰弱する原因は此熱と盗汗とにして、病氣の進むに従ひ熱も上り、盗汗も澤山出る様になるけれども、反對に病氣が治癒するに従ひ、自然と軽くなり消散するのであるから、なるべくならば此熱に對しては熱の薬を飲まない様にした方がよろしいけれども、三十八度以上にもなる様ならば、いつも熱の出る時間より凡そ三十分間程前に、次の薬を服用してもよろしい

アスピリン ○、四

(アセチルサリチル酸とも云ふ)

右は一回の分量にして、一日三回までは服用しても差支はないけれども、肺病患者が解熱劑を用ゐることはよほど注意を要するが故に、濫りに分量を過

としては危険である

次に肺病患者の一番困るのは病氣の爲に自然に起る「たんせき」であるが、之も熱や盗汗と同様に、病氣の輕快すると共に治癒するのであるから、餘り心配する必要もなく、又服薬するともいらぬけれども、「たんせき」の劇しいのは患者の睡眠を妨げて衰弱せしむるものであるから、「たんせき」の強い間は

セネガ舍利別

五、〇（一日分）

を第四藥品の調合の處で述べた、第二の處方即ち「キナ皮」を煎じた後に、此セネガ舍利別を混せて服用すれば輕快する様になる。併しながら此「たんせき」は病氣の爲に自然に起るのであるから、肝心の肺病が治らぬ限りは、藥を以て抑へることは困難でもあり、又身體の爲にもよろしくないことを忘れてはならぬ

第六 咯血に對する手當

凡そ血を口中から吐くに、胃より出づるものを吐血と云ひ、肺より出づるを咯血と云ふ

突然口中から血を吐くと、自然恐怖と失望を生じ、病勢俄に重くなりたる様に考へるのは是れ普通一般の例であるけれども、咯血は必ずしも病氣の重くなりたる爲のみに起らず、過劇なる運動又は精神の過勞に依りて出づると多きに依り、肺病患者は常に精神の平靜を保ち、又は過劇の運動をなさぬ様に心掛けて居らねばならぬ

若し不意に血が出づる様などがあつたならば、必ず狼狽するとなく、食鹽を一匁（四グラム）か二匁程を水に溶して呑み、仰向けに安臥し、尙胸部を濡れ手拭などにて靜に冷却すれば容易に之を止めることが出来るものであるからそれ程心配する必要はないけれども、若し餘り澤山に出て止らぬ様などがあらば、醫師の手當を受けねばならぬ

幸にして咯血が一二回で止つたとしても、其後十日間位は最も氣を附けて静穩にして居らぬと、又出血する様にもなる。それ故に咯血する虞ある者は食物でも常に淡泊なものを擇び、脂肪強きものは絶對に之を避け、又精神の刺激する様な書籍小説等も亦決して讀んではよろしくない

第七 下痢に對する藥

病勢が若し漸次重くなつて來ると下痢を起す様になる、之は肺病と同一の症候が腸に發したる結果であつて、之を腸結核と云ふのである。腸結核の原因は肺病患者が痰を吐き出さずして呑み込む爲に起るので、此痰の中には無數の結核菌が存在して居る故に之を呑み込めば自然腸へ結核菌が寄生し、茲へも亦病巣を作りて遂に恐るべき腸結核を起すのである。而して此腸結核は殆ど肺病の末期、即ち身體衰弱の時に起りて下痢をなし、患者は愈々衰弱する様になるのであるから、肺病患者は決して痰を呑み込まない様にせねばならぬ

併しながら若し不幸にして腸結核に罹り下痢を起したならば

次 硝酸 蒼鉛

を下痢の度數に應じ、一日分二、〇(ニグラム)乃至四、〇(四グラム)を、第一の藥即ち「炭酸クワヤコール」の處方に合して服藥すれば、病の軽い時には治癒する事が出来る。茲に注意すべきことは腸結核に罹りたならば、其下痢する糞便には結核菌が多數存在して居る故に、糞便の消毒を忘れてはならぬ

第八 盗汗に對する手當

盗汗は患者の又甚だ困む所にして、之は病氣の程度に應じ輕重の差があるけれども、概して之は病氣の爲に起るのであるから、之に對しては成るべく服藥せぬを可とするのである。蓋し盗汗は病氣の輕快するに従ひ、自然に消散

するのであるから、薬を用ゐて無理に一時を抑へたからとて、病氣の方が全
癒せぬ限りは盗汗も治るものではない。それ故に盗汗は成るべくならば薬を
用ゐぬ方が身體によほどよろしいのである。

若し餘り澤山出て疲勞を覺ゆる様ならば、酒精(アルコホル)を少しく脱脂綿
(薬店に販賣す)に附け、就寝前に胸部を拭いて置けば害なくして効驗多し。
此外服薬はなきにあらねども、前に書いた通りの理由なれば、自宅治療法と
しては穩當の處置にわらず、従つて今は之を省き置く。

第四章 養生法

第一 體温

人の體温は其人の健康の如何に依り多少の相違あれども、普通三十六度五分
より、三十七度五分までを平温と稱す。然れども通常三十七度位にあるを普

通とし、三十七度五分に上る時は例へ平温の中とは云へども多少の熱候ある
ものと云ひ得べし。抑も熱は體内に於て食物の消化、血液の循環等の作用
の爲に起るものなれば、朝の起床時には體温低く、日中に於て少し昂るを原
則とす

熱を測るには檢温器を用ゐ、檢温器には種類多しと雖も附録圖に在るが如く
既に誰にても知る所なり。之を使用するには先づ檢温器の中の水銀が三十五
度以上に在らば、其上端(水銀の在る處即ち圖中に於て黒き部分を下端とす)
を軽く持ち急に一二回振る時は水銀は下に降る可し、此時檢温器の下端を
腋下に挟み居る事約十五分時にして取出し、水銀柱の上り居る處を見て其人
の體温を計るものとす。

注意

一、檢温器は精巧且つ緻密の構造に成り居るに付、取扱粗雑なる時は破

損し又は狂を生ず

二、腋下に挟む時着物が邪魔をして完全に計り得られぬ事あり、又上と下とを取違へて挟むこともあり、何れも注意を要す

三、三分間検温器、一分間検温器と云ふあり、之は三分間又は一分間にて充分に計り得るものにして便利なれども、價格非常に高く且つ甚だ狂ひ易し素人の使用に適せず

四、検温器は上りたらば振り下すまでは其處に止り居る故に、腋下より取出しても狼狽て、見るには及ばず

五、検温器には検査證明書がある筈なれば買ふ時には之を見て其正否を知るべく、尙直接店舗にて買ふ時は、二本の検温器を同時に自分の両方の液下に挟み、凡そ十分程して何れも同じ高さに上り居れば完全のものど看做し、相違して居れば何れか一方は狂ひ居るものと心得ふべし。尤も

醫師の手許にて比較検査して貰ひ得れば便利ならむ

六、多少にても頭が重く、或は戦慄を覺ゐるとわらは直に検温器にて計り熱の有無を見て速に手當をなさば大病に罹ると少し。検温器は病氣の有無に拘らず是非家庭に備へ付け置きたし

肺病患者の體温は通常午后に於て昂るを例とし、極初期は平温即ち三十七度五分以下なれども、漸次病の進むに従ひ三十八度に上り、三十九度にも達し、更に重態になれば朝夕共に三十八度以上になりて少しも下らぬ様になりて三十九度、四十度、まだも以上に上るものとす。四十度以上は一般の病氣にても危険状態とす。實に此體温は肺病患者の晴雨計とも云ふべき標準なれば、附録圖の如き體温表を作りて綿密なる記入をなし、之に依りて養生并に服藥を怠らぬ様心掛けることが大切である

第二 脈と呼吸

脈も亦人の體質に應じて一定せざれども、普通一分間に七十内外あるを以て適度とすべく、八十以上又は六十以下は異常と心得てよい。而して熱が高まる時には脈も自然に増ゆるを原則とし、それが一方は上るのに一方は下がる云ふ場合があつたならば、何病に拘らず危険状態に赴くものと思ふて注意をせねばならぬ。凡そ熱が一度上る時は脈は十増ゆるものにして、脈の數が増ゆる時は自然に其打つ力が減少するものなれども、經驗を経ざれば脈の調子は會得し難し

脈は心臓の働きの爲に起り、肺の働きの爲に起るは呼吸なり。呼吸は一分間凡そ十八乃至二十を正當とし、熱度高まる時は自然に増加して三十以上にも及ぶ事がある(出る息と引く息とを合して一つに勘定す)

呼吸は肺臓の働きなるが故に、肺病患者は肝心の呼吸機官を患ふ爲に呼吸の力甚だ弱く、謂ゆる氣息奄々と云ふ様に、一見して呼吸の苦しさを知ることが出来る。それが病の進むに従ひて愈々甚だしきは、要するに肺臓の大部分が結核菌に侵蝕せられて全身に要する空氣の呼吸を充分に營むことが出来んからである

第三 入浴と温泉

皮膚は肺の働きの一部を代理するものにして、肺に病のある者は殊更に皮膚を清潔にする必要あり、故に餘り熱からぬ湯に入浴するは妨げはないけれどもさりとて餘り長湯するとは宜敷くない。普通入浴に適する風呂湯の温度百十七度(検温器の四十七度)位を適度とし、出来る限り熱からざるを要す

冷水摩擦として毎朝濡れ手拭を以て全身を摩擦するとは、皮膚の清潔と健康増進上甚だ効驗あるに依り、初期患者にして身體の衰弱せぬ人は實行するを可とすれども、既に熱度高き人は面白からず。たゞ病氣全快後は必ず勵行して皮膚の強壯を圖るをよるしとす

温泉は世人が稍々もすれば非常に効能あるが様に思ふ人が多ければ、此病氣に對しては直接の効驗があるものではないので、たゞ温泉地方は空氣一般に清淨にして、世事に遠ざかり、食物等が新鮮なる爲に、自然に精神の爽快を覺ゆ、依つて以て病の治療に効驗あるものと信するので、要するに温泉は一種の氣候療法にして、第二章の天然療法的主旨に適ふのみである。故に經濟の許す人は温泉地に行くも差支はないけれども、未だ之を奨勵するほどのものではないのである。若し行くならば夏は山、冬は海と心得ふべく、夏期海岸に居る人に咯血する者多き例がある

右の如き理由であるから、例へ温泉地に行くとも入浴を以て目的とすべからず、一日一回以上と長湯は却て害わりとせねばならぬ。殊に熱ある者は一層の注意をせねばならぬ

第四 性慾の事

凡そ人間の血の中には色々の病毒に抵抗する防禦物體があり、之を「オプソニン」と稱す。此「オプソニン」の外に少いに依りて其人の病毒に對する抵抗力が多いか少いか分る。然るに此「オプソニン」と云ふものは始終増減變化して、例へば寒胃に罹るとか、下痢を起したとか、又は酒を飲み過ぎたり、過度の運動の結果、或は男女の交り等の如く常と變つた事柄のあつた時には此「オプソニン」が減少するのである。故に今養生其宜しきをわて、無理なる不攝生を避けたならば、「オプソニン」は漸次増加し、茲に於て病毒に抵抗する力が強くなるから、病氣も自然に輕快に赴く様になるのである。

それで此「オプソニン」の増加を圖るとは普通の人も患者との區別なく常に心掛けて居らねばならぬのであるが、精神の疲勞、就中喜怒哀樂に依りて「オプソニン」の量が減少する様になるから、常に氣を磊落にし、香氣に樂觀的性

質を養はねばならぬが、茲に最も注意を要するとは性慾、即ち色情である。性慾即ち色情は一般動物の本能として、生理繁殖上より起り来る自然の妙味であるが、之に依つて快樂を貪り、又は一時の遊樂的觀念を以て逐ぐ可きものでない事は勿論であるけれども、此色情は殊更に人の精神を興奮せしめて彼の「オプソニン」の減少をなすと夥いのである故に、消耗的疾患たる肺病患者には色情は絶対に禁物とせねばならぬ。

併しながら人が色情から全々隔離すると云ふとは、普通人の到底企て得る所に非ず、就中此種の病氣に在つては、精神上の慰安を與ふる必要からして、男は女の看護を求め、女は男を頼みとして、茲に温き愛情が起るので、此愛情は病氣決復の上から又飲ぐ可らざるが故に、既に夫婦關係のある者などは、一層此愛情の力に倚らねばならぬ。併し斯くする時は勢上肉體的觀念、即ち色情が起る様になるから、患者及び看護に當るものは、相共に警め、之が爲

め病勢の進まぬ様にすることが最も大切である

殊に性慾の目的は一時の快感を貪るのが主旨ではなく、子孫繁殖の大務から起るとであるが故に、今若し此病中に子供が出来たとしたならば如何なるべきかと云ふに、其子供は天性甚だ虚弱にして、謂ゆる先天的肺病の素因を有し、將來決して十分なる健康を保持することが出来ない、世にも不敏不運の子供となるので、是れ豈慈愛に富む親たる者の快しとする所であらうか。自分の子供の將來を考へ、自分の病氣の何たるかを考へたならば、色情を慎まねばならぬとが判然するであらう

色情を慎む爲には卑猥なる小説や、新聞雑誌の如きは絶體に之を避け、夫婦の同衾を禁じ、出来る限り寢室は男女別室とし、常に精神的慰安を得る様に心掛けねばならぬ

男女の交りの外に手淫も亦非常なる害があり、是れ亦「オプソニン」を減少す

ると甚だしきが故に、絶體に慎まねばならぬ

第五 運動

身體の營養發達には常た運動の必要があるけれども、運動も其人の體質に相應せぬと、之が爲め却て疲勞を感じて身體の發達を妨げる場合が多い。尤も健康體の者にして、壯年發育時代に於ては身心の鍛練上随分過激の運動に堪へ得るけれども、肺病患者に在つては、過激の運動は發熱を促し、或は咯血を來す場合少らざるに依り、運動をするには身體の疲勞又は發汗等をせぬ範圍内に於て、自分の好む所に從ひ、優々閑々として逍散步するなどは最も宜しいのである。或は盆栽、庭園の手入れ等の園藝は、自然新鮮なる空氣と日光の作用を受くるを以て病の爲にも好結果を與ふるに依り、其人の好む所と許す所に從ひて適宜の運動を擇ぶを要す

第六 職業と勉強

職業は主に精神を使用して室内で仕事をする坐業と、主に身體を使用する労働との二種に大別することが出来、坐業には學者、官吏、教員、商家の番頭等は之に屬し、是等の人には常に運動が不足して顔色も常に蒼白なるを例とし従つて肺病などには犯され易きものとす。之に反し労働者は筋肉を使用するが故に、健康程度も自然高くなるけれども、一たび此病氣に罹つたならば、あらゆる職業を擲ちて浮世の俗事と遠ざからねばならぬ。此職業の放擲は生活程度に據りては甚だ困難なる相談であるけれども、病氣には勝つ事は出来ないから、例へ如何なる事情あるにもせよ、此病氣の患者は從來の職業を捨て、一意専心病を治すことに勤めねばならぬ。なせ職業即ち仕事を廢せねばならぬかと云ふに、既に第四の性慾の事、第五の運動の項に於て述べたる、人の體に於て病に抵抗するが爲に最も必要なる「オプソニン」は、患者が職業即ち仕事をする事に依つて最も速に、且つ多量

に消費せられ、是れが爲め身體の疲勞を感じ、疲弊を起し、従つて病勢は益益益險惡の方面に進行する様になるからである。凡そ仕事は身體の勞働を必要とするものと、精神の働きを要するものとの二つがあるが、今患者が身體の勞働に堪へ得るとするも、既に運動でさへ少しにても過激に過ぐれば身體の害となる位であるから、勞働を要する仕事が此種の患者に不適當なることを推察することが出来るであらう。又勞働をせずたゞ精神即ち頭腦の働きのする謂ゆる月給取りの如きでも、精神上の喜怒哀樂に依つて「オブソニン」に變化を與ふるから、是れ亦患者の差控ふべきものである。併しながら、病氣が既に險惡に向つたならば如何に仕事の必要に迫はるゝとも到底出來得べきものにわらず、之は病の輕症なる時、又は快腹期に向ひし時の事にして、此最も注意を要する時期に於ては、僅かの慾心からして仕事を始め、却て身體の害をなす事のない様に注意をせねばならぬ。

勉強なども其通りで、勉強は殊更に精神上の疲勞を惹起するものであるから是れ亦絶體に廢止せねばならぬが、學生などにありては男子志を立てゝなと、血氣の勇に馳せて勉強を止めず、病の側ら研學する爲に、遂には功も成らず、命は果つると云ふ様な悲惨な境過に陥る場合となるのみならず、偶々學校を卒業して故郷に錦を飾る間もなく此世の暇とせねばならぬなども、要するに勉強すると云ふ事が其人の生命を縮めた原因であるから、此病氣の人、及び體質虛弱の人々は、仕事を廢し勉強を止めて優々自適として安樂な生活を送らねばならぬ。若しも經濟状態から仕事を廢止すると出來ぬ場合ならば、先づ身體の疲勞を起さぬ範圍内に於て、自分の好む丈の仕事を止め、決して無理なる希望や仕事をせぬ様にせねばならぬ。

第七 精神の修養

肺病は古來不治の病と唱へられて居たのであるから、患者は醫師から肺病の

診斷を受けるも恰も死刑の宣告を受けられた様に心得て失望落膽し、病の爲めよりも此失意の爲に病毒に抵抗する力がなくなり、病毒は此虚に乗じて擅まに蔓延するのであるから、例へ自分で肺病と信じ、又は醫師から肺病と診斷せられたからと更に失望落膽せず、「どうしても治して見せると」云ふ元氣を以て養生をせねば、如何なる貴重なる藥を飲んでも無益である故に、常に元氣と忍耐との精神を養ひ、以て病氣に抵抗する方法を講せねばならぬ。それには精神の修養が最も大切で、猥りに世説俗論に迷はず、確固不動の精神を以て、本書の主旨に依り充分なる養生をするのである

第八 呼吸

肺病は呼吸器病であるから、常に空氣の新鮮なるを呼吸せねばならぬが、平素呼吸するには口よりせずして、必ず鼻から呼吸をする習慣を養はねばならぬ。鼻孔には鼻毛が生へて居るから始終空氣中の塵埃や黴菌を自然に防禦す

ることが出来て居るから、多人數群集の場合や、塵埃多き土地などに於ては殊更に鼻から呼吸をせねばならぬ。然るに世の中には顔や形の事からして鼻毛を剃り落す人があられるけれども、是れ實に愚劣極る話で、天帝は天然的に人に防禦物を附與して呉れて居るものを、かくの如き考からして切り捨てるなどは勿體ない話で、是等の人々は得て肺病に罹り易く、又罹つたならば容易に治癒するものではないのである

若し多人數群集の場所や塵埃の多い所に在つては、呼吸器を使用するを安全とす。此呼吸器にも種々あるけれども、普通販賣する物は掃除に手数を要して甚だ不便であるから、出来るならば自宅で調製するを得策とする。それは黒八丈の布を以て糠袋の様に作り、之に脱脂綿を入れ、小さき浦團の様に爲し、四隅にゴム糸を附けて耳に掛かる様にして口及び鼻を隠す様にするので之を掃除する時には中の綿を取出して新しきものと取換へ、黒八丈の布は洗

濯して日光に乾燥せしめ、再び使用するとが出来て甚だ簡便に且つ有効のものである

又呼吸をするには胸のみ擴張收缩する法と、腹の擴張收缩する法との二通りあり、前のを胸式呼吸法と云ひ、後のを腹式呼吸法と云ふ。男子は多く腹式法で、女子は概ね胸式法を自然に行つて居るが、肺の健康上には兩式を交るゝに行ふのが適當であるが、咯血の虞ある場合とか、病の重き時には胸式法は行ふとが出来ないから、腹式法を以てするのである。此呼吸法は仰向けに寝るか、又は直立不動の姿をし、口を噤み、鼻から出来る丈長く吸ひ込み、そして反對にそろゝ吐き出すので、此時胸部と、腹部とは交る交る伸縮擴張するので、之が爲め腸胃の働きをよくし、食欲を進め、血行を盛にして精神の安静を保ち得るので、凡そ朝夕二回、一回三分間乃至五分間位を程度とすれども、病の輕重に應じ、疲勞を覺ぬ範圍内にせねばならぬ。尤も精神の恍惚するのは其効果であるから之は心配する必要はない

第九 皮膚

結核患者は稍々もすれば寒胃に罹り易いので、寒胃に罹ると病症は悪くなる方であるから、務めて此寒胃を豫防せねばならぬ。それで寒胃を豫防するが爲には皮膚の抵抗力を強くするのが第一番で、此目的を達する爲には冷水の使用が最も効能が多い、又極めて必要なる事柄である。のみならず冷水の使用は血液の循環を宜くして盗汗なども止み、気分も随つて爽快になり、食欲も増進する等色々の利益があるから、身體のあまり虛弱ならざる人、及び病症の輕き時期に於ては盛に賞用すべきである。が、其代り身體虛弱の人や、病症の重き人は之を差控へねば折角、角を矯めんとして牛を殺す様になることがある

(イ)冷水摩擦法

之は朝起きると直に西洋手拭を水に濕して軽く絞り、始めは上體で、手、頸胸の邊から漸次背、腹、足の順序で軽く、それより段々と強く摩擦する方法で、誰にでも容易に出来る

(ロ) 冷水灌漑法

之は摩擦法よりは少し強い方法であつて、肩から水を二三杯うちかけて全身を一度に濕めし、後乾いたる西洋手拭で前の如き順序に摩擦するのである、普通の健康者でも此法をすれば皮膚の健全を圖り得

(ハ) 冷水浴

之は風呂桶などに水を入れて置き、之に入浴して後は前回の如くするので、水の温度は攝氏の三十度位に二分乃至五分間位入浴するのであるが、此方法は夏から始めねば出来るものではない。若し海岸近くに居る人は海水浴をすれば一層結果がよろしい

第五章 豫防法

第一 肺病豫防の原則

肺病は傳染病であるとは既に一般の熟知する所であるから、今之を豫防する方法を充分に講し得たならば、吾々人類は實に安全なる生活を営み得るのであるが、如何せん其傳染力の強烈にして、其悲惨の極に達するとは統計の示す所で、我が國で先づ五分間に一人宛は肺病の爲に死亡すると云ふ様な有様であつて、其前途甚だ寒心に堪へぬ所である。故に各人は病のある家となき家とに拘らず、身體の強弱に別ちなく、甲も乙も丙も、相率ゐて之が豫防之が撲滅を圖らねばならぬ

今肺病豫防の三大原則を述べんに

第一 肺病の病毒たる結核菌の散蔓を防ぎ之を撲滅する事

第二 病毒感染の機会を絶つ事

第三 各自の身體の強壯を圖り病毒に對する抵抗力を養ふ事

以上三つの原則の中で一でも實行するとが出来たならば先づ肺病に罹る恐れがないので、例へば結核菌が居つても第二の感染の機会がなかつたならば病は起らず、若し感染の機会があつたにせよ、第三の病毒に抵抗する力が強かつたならば、是れ又病氣の起る心配がないので、況や結核菌を撲滅しつたならば、吾々は實に幸福の境遇に達するので、是れ本協會の目的とし主眼とする所である

第二 病毒散蔓の豫防

肺病の病毒たる結核菌は主に患者の痰唾中にゐるから、此病人が咯出する痰唾は一滴も他へ散らさず、常に嚴重の消毒をせねば危険千萬である。彼の汽車や電車、庭園、道路等へ濫りに痰唾を吐き散らすなどは一種の罪惡と云は

ねばならぬ。又既に自分が肺病に罹つたとするならば社會へ對する公徳心から、家族に對する豫防上からしても、其痰唾を嚴重に始末せねばならぬ。それも困難の事は少しもなく、たゞ吐き出したる痰唾を一定の痰壺の中へ受け入れて、後之を消毒すればよいのである。若し散歩外出等の場合には油紙にて袋を作り、其中へ脱脂綿少しを入れ置き、之に吐き込んで後袋と共に風呂の下へ入れて焼却すれば最も輕便に其目的を達すると出来る。併しながら手巾や鼻紙などに痰唾して之を袖に入れ置くのは極めて危険の事で、之は病毒が直に其袖なり衣服に残るのである。又火鉢の中へ吐き込むのも同様に危険であるから、是れ亦禁止せねばならぬ

是の故に内務省令では學校、病院、製造所、船舶發着待合所、劇場、旅店其他多人數の出入する所へは必ず痰壺を配置すべき命令があり、是等の所では其壺以外の所へ吐き捨てたならば科料に處せらるゝ規定になつて居るけれども

我が國に於ては未だ衛生思想が普及せず、公德心の少き爲に、折角痰壺が設けてあつても、之は床の飾り物か、又は室の邊鄙の隅の方へ置いてあるから誰でも容邪なく庭、街路等へ吐き散すので、病毒はいやが上にも散蔓するのである。宜しく病のあると否どに拘らず、各自に於て之を改良する心掛がなくしてはならぬ

第三 消毒

消毒とは病菌を殺すのであるから、此目的を達する爲には種々なる手段があるが、普通痰壺を消毒するには壺の中へ一握りの洗濯ソーダを入れて壺一杯になるまで煮湯を注ぎ蓋をして一時間ばかり放任して置けば立派に消毒の目的が達せられる。そして之を下水の中に投棄しても差支がないから極めて便利であるが、ソーダは痰の塊を溶解する爲に用ゐるので消毒薬ではなく、ソーダを入れた爲に痰の塊が解けて來るから、煮湯を入れると共に全般へ

行き渡つて病菌を殺すのである。故に其煮湯を入れた後少くとも壺の中は攝氏八十度以上の熱で五分間を保つ位の者がなくてはならぬから、若し痰が多い爲に八十度以上に昇らぬ恐がある時は、煮湯を入れて暫く七輪の上に掛けて置けばよろしい。而して壺の内外は又熱湯で洗ふとを忘れてはならぬ前項の消毒法の外尙左の數種あり

(イ) 焼却

之は熱氣消毒の方法で最も安全なる方法であるから一般に應用して貰いたいので、病毒の附着したるものを釜に入れ、二十分間以上煮る時は如何なる菌でも死滅して仕舞ふのである。此外蒸氣消毒法として蒸氣にて蒸し殺す方法があるけれども、素人的には一寸設備が困難である、若し不用の品物ならば焼却すれば最も安全である

(ロ) 日光

日光は自然の消毒薬で如何なる猛悪の微菌でも天日に二三時間直射せしむると青菜に鹽の様に弱り込むから、二三日間續けると大抵死滅して仕舞ふ

(ハ) 藥物

痰唾へ對してはそれと同量だけ、二十倍の石炭酸水(藥店にて販賣す)を入れて能く掻き交せて二十時間を経ればよろし、其外一般の器物の消毒法は後章に之を記す

第四 病毒傳染の機會

肺病の病毒傳染の機會を避くるには、無論肺病患者に近づかぬ様にするのであるが、初期の患者になると醫者でさへ一寸診斷し兼ねるのであるから、素人には一層判別が付かぬが、先づ

(一) 身體瘦せて顔色蒼白き者、又は之まで能く肥は居りたるものが特別の病もなくして漸次瘦せる者

(二) 時々軽い咳嗽をし、時々痰を吐く者

(三) 晝過ぎより少しく上衝して目の廻りをホンノリと櫻色にする者

(四) 時々不明の熱を起す者

以上の如き徴候があつたならば、先づ彼は肺病患者ではあるまいかと云ふ疑念を抱き、それ相當の警戒豫防を加へて、之となるべく接觸せぬ様にせねばならぬ

結核の病毒は肺病患者の痰唾中にあるとは既に前に述べ一般に熟知する所であるが、其他患者の大便にも小便にも、又膿の中にも澤山含んで居るのみならず、痰が乾くと此中に在る結核菌は塵芥と共に空氣中に限りなく飛散して居るから、人間は恰も結核菌の地雷や水雷の中に住んで居るも同様の危険である。「ペスト」「コレラ」の微菌は乾燥すると自然に死滅するけれども、肺病の結核菌は其性質頑固であつて數年の久しき間も生活力を持つて居るか

ら傳染の機會は愈々多いのである

故に住居の撰擇殊に借家などをする時には充分なる消毒を施し、又日當りの宜き家を選ぶ等細心の注意を拂ひ、尙次章の注意要項に記す所に従ひ、務めて傳染の機會より遠ざからねばならぬ

第五 身體の強壯

人は身體が強壯でさへあれば決して病氣に罹るものでないとは誰でも知つて居るとで、即ち身體が強壯でわらば、如何なる病氣にでも抵抗する事が出来又例へ病氣が体内に侵入しても病氣にならずと済む様になるのであるから、此病氣に抵抗する力を養成することを忘れてはならぬ

身體の強壯を圖るには衣服、飲食、住居、睡眠其他一般衛生法に適ひて規則正しく之を行ひ、且つ精神の向上を圖るので、其手段方法は固より一様ではなく、是等の要項は各人の生活程度、經濟状態に依りて大に異なるを以て、詳

細なる説明は加へ難く、又人の習慣に依りて甲には不攝生となれども、乙にはそれが却て健康増進の基となる様な事が甚だ多いから、是等の點は各人の好き嫌ひと、又常識より判断して之をなし、畢竟する所は身體の強壯を圖り據つて病氣抵抗力を養ひ、以て天命を完ふする様にせねばならぬ。然るに世の中には一も衛生、二も衛生と、衛生づくめに身を大切に於て、却て身體の虚弱の者があるが、之などはあまり書籍や規則に拘泥して、其人の天性に反對する衛生をするから害を起すのである。故に自己の習慣は強ち之を改良する必要はないことを忘れてはならぬ

又無暗に病氣を恐れると云ふとも、精神上的健康を害し、之が爲め病氣侵入の機會を與へ、抵抗力を失つて病に罹る例は少くないから、身體の強壯を圖ると共に精神上的健康を圖らねばならぬ。それも人々に依りて一定すべきものに非ざるを以て、たゞ本編に於ては身體の強壯を圖らねばならぬことを注意

して置き、其他は個々の質問に待つ外手段ないことを述べて置く

第六章 注意要項

第一 病氣の輕重

病氣の輕重を見易き様に表示すれば左の如し

第一度	平温	午後の體温	痰の性	盜汗	咯血	喉頭痛	下痢	程度
第二度	三十八度以下	水上に浮ぶ	なし	なし	なし	なし	なし	輕症
第三度	三十八度以上	少し中層を生ず	少しあり	あり	普通なし	同	同	中等
第四度	三十九度以上	三層に分る塊をなす	あり	同	時としてあり	同	同	重症
第五度	三十八度以上に稽留す	同上	多し	同	多くはあり	同	同	不良
第六度	四十度を超ゆ	同上	多し	同	同	同	同	絶望

前の表に依りて之を見れば第一度及び第二度にありては、果して肺病であるか否かは患者自分にも判じ兼ねる位であるけれども、此時に於て治療の方法を誤るか、或は之を怠る時は病勢は進んで第三度となる。第三度となる時は患者にも肺病であると云ふとが自覺的に判る様になり、而もそれが病氣が稍々重くなつてからのとであるから一層困難にして、従つて此際治療の方法に全力を注がなかつたならば、遂に第四度の重症となり、更に第五度、第六度と進んで絶望の極に達するのであるから、少くとも第三度以下の程度に於て充分の治療を加へねばならぬ

併しながら茲に一つ注意せねばならぬ事は、凡そ此病氣の起るのは突然第三度第四度の程度の病氣になるのではなく、必ず第一度より二度三度と順次順序を経て進行するのであるから、一たび病氣に罹つたことが判つたならば第一度の關所で食留め、それが出来れば第二度の關所で防ぎ、更に効果ないとし

ても、第三度の關所では死力を盡して之を防禦し、第三度以上には一歩も進めぬ様にせねばならぬ

第二再發の事

既に述べたる如く肺病は消耗性の病氣であつて、一たび此病氣に罹つたならば肺臓の一部分が腐蝕靡亂して減少するのであるから、健康體の肺臓に比べるに到底完全のものに復舊するとは出來ず、非常に勢力が鈍つて來て外力に抵抗する力が従つて弱くなるのである。故に一たび此病氣に罹つたならば其豫後の注意が極めて大切なるのみならず、此病氣は常に再發し易く、且つ此病氣が再發した時には通常以前の病氣程度よりは重く、例へば以前第三度の中等程度で全治して居た者が、其後何かの機會に依りて再發したとするならば、再發の時は第三度以上即ち重症の程度に於て起るので、而もそれが最も猛烈に且つ突發的に來るのであるから

肺病は恐ろしい病氣であるけれども、此病氣の再發は肺病よりも一層恐ろ

し

と云ふことを夢にも忘れてはならないのである

然らば此再發は如何にして防ぐかと云へば、一たび肺病に罹つたならば、例へ其病氣の症狀が全々無くなつたからとて油斷せず、服薬は少くとも全快后六ヶ月以上、安全を期するには一ケ年乃至二ケ年位服薬する様にし、而してそれ以後に於て、少しでも發熱の氣味があり、又は頭痛がし、たん、せき等が起つたならば油斷なく直に服薬して養生を加へ、以て再發を未然に防がねばならぬ

斯くの如く肺病よりも一層恐るべき肺病の再發を防ぐ爲には連月の服薬をせねばならぬので、茲に於てか之を普通醫師に一任して其高價なる薬價を支辨する事が困難になり、且つ不經濟であるからして、本會は乃ち家庭に於て服

薬の方法を教へ、極めて僅少の費用を以て長期の服薬と攝生の便を與へんと欲する主旨である

第三 肺病豫防の薬

肺病がそれ程危険にして恐るべき病氣ならば、之を豫防する薬はないであらうかとは、屢々聞く疑問であるけれども、既に之を根治する薬が無い位であるから、之を豫防する薬としては尙更無いのである。併しながら其薬は無いけれども其方法はある。即ち常に身體の強壯を圖り、且つ務めて肺病患者に接近せぬ様にするのが最も大切の事であるが、結核菌は世界共通の空氣中に無數に飛散し、間がな隙がな見當り次第に人畜に侵入し、猛烈なる勢を以て襲撃するのであるから、健康體の肺の中にでも常に結核菌が存在するもので、此事實は解剖學上から屢々證明せらるゝ所である。それで、たゞ體力壯健旺盛なる時には、例令結核菌の一群が侵入したからとて發育して猛毒を

逞うする事が出來ず、從つて病氣となる事甚だ稀であるが、此健康體の人が何かの病氣に罹りて身體の疲勞を爲すとがわつたならば、此時は今迄熱居して居た結核菌は時こそよけれど、茲に猛烈なる勢を以て侵蝕を始め、而して發病するので、殊に健康體に來る結核菌は、日頃虛弱者の者に比して病毒が一層強く來り、且つ其経過が迅速である爲に、健康體に來る結核菌は一層寒心すべき慘事に至ることが多い
故に身體の健康のみを以て結核豫防の唯一の武器と心得て居ては、未だ安心することは出來ないのであるから、健康體の者でも、會々發熱して咳嗽が數日繼續して止らない様な事があつたならば次の薬を服薬するを最も安全なる策とす

炭酸グワヤコール 一、〇（一グラム）

右は一日の分量であるから、若し外に熱があつたならば、其熱度の高低に應じ

アスピリン

一グラム乃至三グラム

を混和して服薬すると、通常の寒胃や氣管支カタルなどは速に全治するのである

蓋し炭酸グワヤコールと云ふ薬は現今に於ける肺病の主薬であると同時に、又普通の「たんせき」に對しても偉大なる効果を與へる薬である

一たび肺病に罹つて全治した患者は、少しでも發熱したならば「たんせき」の有無に拘らず、少くも此炭酸グワヤコールを十日間以上服薬することを怠つてはならない。是れ恐るべき此病氣の再發を防ぐ唯一の手段であつて、其分量は凡そ一日に一グラム位を適量とす

要するに健康體の者として此病氣に對しては寸毛の油斷をしてはならないのみならず、一たび此病氣に罹つた人は、例へ根治したと思つても、何時爆發するか判らないので、恰も綿火薬を懐にして居る様な細心の注意を忘れては

ならない。是れ即ち此病氣に對する唯一の豫防手段である

第四 患者に對する注意

一、患者に使用せし食器即ち膳碗箸などの如き、總べて患者に直接使用した道具類は、健康者の物と嚴重なる區別をせねばならぬ。それには患者の使用の食器は成るべく瀬戸物か又は金屬製のものとし、食事が済んだならば毎回悉く之を釜の中に入れて煮沸するか、又は桶か「バケツ」の中に入れて丁度痰壺を消毒すると同様に、一握の洗濯ソーダを入れて之に熱湯を注ぎ一時間を経て清水にて洗ひ上げる様にせねばならぬ。而して之に用ゐる桶や「バケツ」も亦健康者に用ゐるものと區別し、且つ一日三度毎回之を行はねばならぬ要件で、可なり面倒な厄介ではあるけれども、若し一度でも之を怠つたならば千日の苦業も尻一つの諺となるから必ず勵行することを忘れてはならぬ

二、患者の起居する室は、患者の咳嗽や談話の時に、肉眼には氣の附かぬ程の痰や唾の小滴が飛散する故に、自然其室内には病毒が散蔓して居るものと思はねばならぬから其室内の掃除に采配や掃木で塵芥を飛散せしむることとは甚だ宜敷くないとて、かくては病毒を再び患者が吸収するばかりでなく、他の健康の人までが危険に陥る様になるから、成るべくならば昇永水か又は石炭酸水にて濕したる雑巾を以て拭ふを宜しとす。殊に患者臥床中は其枕邊の疊などは毎朝必ず前記の雑巾で清拭することを忘れてはならぬ

三、家屋、建具、疊などの消毒には日光消毒の出来るものは直射日光に五六時間位曝し、其他の品物は石炭酸水で清拭するを便利とし、若し相當の智識があつたらばホルマリン瓦斯で消毒すれば尙更宜しい。其外患者の使用せる着物、夜具等は屢々日光消毒し、衣服類を洗濯するには洗濯ソーダを入れて熱湯を注ぎ、一二時間蓋をして置いて洗ひ、病毒に觸れた手は必ず

後に石礮で充分に洗ひ、三十倍の石炭酸水か又は千倍の昇永水で更に洗はねばならぬ。若し薬品の爲に手の荒れる人はリスリンかワセリンを少しづつ塗つて置けば宜し

要するに患者に對しては常に安静と慰安を興ふると同時に、家人及び看病人は病氣の消毒と云ふことを日夜寸刻も忘れてはならぬ。之を怠りし爲めには一家舉つて此病氣に罹り、遂にわの家は肺病筋だからとて世間から指摘せられて交際を斷らるゝのみならず、やがては一家全体の生命財産にかゝる事を忘れてはならぬ

又肺病患者を訪問して談話する時には三尺以上を離れて談話し、且つ飲食等は一切之をせぬ様にせねばならぬ。患者の家に於ても客人に對し茶菓を出す場合にも、出来る限りは事情を述べて之を出さない様にするのが相方の徳義で又禮式である。萬一如何しても出さねばならぬ時には病室以外の席で、

患者の看病人以外の人が充分なる消毒をした後に差出す様にするとが肝要である。訪問客も自分の命には代へられないから、いらぬ遠慮伊達をして危険の事をする必要もないから、患者に於ては一切飲食をせぬ様にせねばならぬ

第五 患者の徳義

肺病患者は自己が不治の病氣に罹りたのであるから、最早人こそ人よと云ふ謂ゆる自暴になり、他人や社會に對する徳義を忘れ、或は其病氣を隠蔽して友人などに對して消毒の機會を失はしめ、或は之ど飲食を共にして病毒を散蔓せしむるものがあるけれども、斯くの如き行爲は患者の徳義として嚴に注意せねばならないとて、學校、銀行、會社等の多數の同僚の在る所に居る患者は、他の同僚に對して傳染せしめぬ様に其仲間より離間するか、又は自分より其事情を述べて他へ傳染せしめぬ様に徳義を守らねばならぬ

第六 迷信

一般に迷信と云ふとは未開人間に於ては免る可らざるとで、我が國でもまだ中以上の社會に於て可なり澤山なる迷信がある様で在るが、殊に肺病患者は其經過が長い爲に、相當の學歴地位の在る人でも遂には色々の迷信をなし以て徒に無益の費用を投じ、或は之が爲め正當の治療法を怠り、遂には治す可き病氣をも却て不治に陥らしむると多し。患者は宜敷く此等の浮説に迷はず、本書に就いて充分なる加養をせられんことを切望す
若し嶄新の方法とか、或は百發百中の根治藥を發見したりとか稱するものありて、患者之を使用又は服藥せんとする時には一應本會に照會せられたし、本會は喜んで其眞偽を取調べて回報すべし

第七章 滋養物及強壯劑

肺病の養生法に於て最も有力なる營養療法は既に之を詳述して置いたから、

讀者は充分に諒解せられたことと思ふ。依て茲には滋養物及び強壯劑に就いて之を述べん

第一 鶏卵と牛乳

鶏卵には古來偽物なき故に、滋養物として用ゐるには之に優る安價にして有効のもの少し。鶏卵はたゞ腐敗せざる限りは其大小形状に於て大差なく、其調理の方法は各人の好に應じて食するを便利とす

牛乳の滋養物たることも亦古來より人の知る所なれども、其善惡の鑑別は素人的に判断し難きに依り信用ある牛乳屋より買入るゝを安全とす。而して其味の變敗したるもの、或は牛乳の一滴を瓜の上に落して球形をなすものは新鮮にして、球形をなさずして直に流るゝものは腐敗せるものと知るべし

牛は人間と同じく結核病に罹り易きものなるが故に、牛乳は必ず一たび煮沸して後飲用するを要し、又一時に澤山飲むよりは、毎食後に茶、こーひー等に

に混じて凡そ五勺位宛用ゐる方効果遙に大なるものである。彼の一時に二

合や三合と多量に飲むことは其割合に効果のあるものではない

牛乳を煮沸したる後に上に浮ぶ所の皮膜又は「ねば」ども云ふ）を取り去る者があるが、是れ最も滋養を含むもので、此皮の多少は牛乳の良否に關係するものである

「コンデンスミルク」は牛乳の得難き所にては止むをばざれども、普通牛乳よりは滋養價劣るものである

第二 肉食と野菜

肉食と云へば牛肉、豚肉、鶏肉、魚肉等であるが是等も亦一般に其滋養價を認められて居り、殊に魚肉は新鮮なる限りは生、即ち刺身を以て滋養大なりとし、牛、豚、鶏肉は成る可く質の柔き脂肪分の少きを良とし、之等には必ず野菜類を交へて能く養ふを要す

「スープ」(又はソップ)は滋養としては殆ど價値なく、たゞ興奮劑として効用あるに過ぎない

世人は稍々ともすれば肉食の貴きを云ひて野菜を度外視するものあるけれども、之れ甚だしき誤解であつて、肉食の効果は野菜を副食するに伴うて始めて全き滋養物となるのであるから、肉食をするには同時に此野菜を食することを忘れてはならない

第三 強壯劑

滋養劑とか強壯劑とか稱して坊間に販賣して居る品は、概ね能書ばかりで實際に効能のあるものは殆ど無いと云つても宜しい位である。普通肺病患者が滋養強壯劑として用ゆべきものは肝油と次亞磷酸鹽舍利別の二種位である

肝油

本品は大口魚より採收したるもので稍々臭味を帶ぶる油製品であるが、胃腸

に於いて極めて消化し易く、價格低廉に且つ滋養價大なるを以て、胃痛及び下利症なき限りは成るべく服用するを可とす。

一回の服藥量は凡そ二匁、即ち杯に水を少しく入れ、其上へ肝油を二錢銅貨の丸み位に入れて食后直に飲用す

肝油の精製品にスコット乳菓と云ふのがある、之は肝油を精製し、之に他少の藥品を配合して消化吸収性を早くせしむるもので、本品は舶來品なるが故に價稍々高きも、經濟の許す人は成るべく本品を服用するがよろしい

次亞磷酸鹽舍利別

本品はフエーロス博士の創製に係る強壯劑であるけれども劇藥であるから普通人の購求するとの出來ない藥である。故に醫師の手を経て購入するを得る便宜ある者は服藥することが出来る

此外キナ皮と云ふ強壯藥があるが、之は本篇藥劑療法の部に於て説明して置

いたから今は省く
 之を要するに滋養物も強壯劑も人々の好みに應じて之を斟酌せねばならぬか
 ら一様にどれが宜しいと斷言する事が出来ないから、本篇の營養療法を熟讀
 して其精神を誤らぬ様にせねばならぬ

食物分析表

本表は藥學博士池口慶三氏の分析を根據として日用食物中の主要成分と
 掲ぐ

動物性食品に在りては蛋白質、脂肪を主要成分とし、植物性食品にあり
 ては含窒素物(蛋白質)含水炭素及び脂肪を主要成分とす。水分は何れ
 の食品に於ても効果なきものなり

(甲) 動物性食品					
品名	水分	蛋白質	脂肪	無窒素物	灰分
牡牛肉	五三、〇五	二〇、九六	五、四一	〇、四六	一、一四
牝牛肉	七〇、九六	一九、八六	七、七〇	〇、四一	一、〇七

卵	鶏	家	鴨	鶏	鹿	兎	馬	豚	羊	牛
白	卵	鴨	肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉	舌
一二、八七	七三、六七	三八、〇二	七〇、八二	七三、一四	七五、七六	七四、一六	七四、二七	五九、九九	六四、六五	六三、八〇
八五、五〇	一二、五五	一五、九一	二二、六五	一九、一〇	一九、七七	二三、三四	二一、七一	一七、四〇	一六、八七	一七、一〇
〇、二五	一二、一一	四五、五九	三、一一	五、三八	一、九二	一、一三	二、五五	二二、〇七	一二、一九	一八、一〇
〇、七七	〇、五五		二、三三	一、二三	一、四二	〇、一九	〇、四六			
〇、六一	一、一一	〇、四八	一、〇九	一、一四	一、一三	一、一八	一、〇一	〇、九一	一、一八	一、〇〇

卵	ハ	鐘	鯛	ひ	か	あ	さ	ま	か	か
黄	ム	詰		ら	れ	ゆ	は	ぐ	つ	つ
五、〇三	二八、一一	五五、八〇	七七、七六	七九、二五	七五、八八	七八、九〇	七七、七八	七一、七五	七二、七三	一四、二七
一六、一二	二四、七四	二九、〇六	一八、九七	一九、一六	二一、九三	一七、六六	一九、二一	一五、七九	二五、〇六	七五、六〇
三一、三九	三六、四五	一一、五四	一、九一	〇、四七	〇、七四	一、八九	一、六六	一〇、六四	一一、一一	五、一一
〇、四八	〇、一六									
一、〇一	一〇、五四	三、六〇	一、三七	一、一二	一、四五	一、五五	一、三五	一、八二	一、〇〇	五、〇二

さ	ば	七二、五〇	二二、一〇	四、八八		一、五二
このしろ		七三、三四	二〇、四三	四、七八		一、四五
ふ	な	七九、四六	一七、八六	一、四五		一、二三
ぶ	り	七五、四三	二一、九六	一、四五		一、一六
ぼ	ら	七二、六〇	二一、九七	四、二七		一、一七
いなだ		七六、七五	二〇、九〇	一、一〇		一、二五
あなご		八一、五一	一六、七三	〇、六〇		一、一七
は	も	八〇、〇八	一七、一四	一、七六		一、〇三
こ	ひ	七八、八六	一八、九四	〇、八三		一、三七
すゞき		七七、七〇	一八、六二	二、五九		一、〇九
いわし		七〇、二五	二一、三九	六、七二		一、六四

ゆ	じ	七六、七二	二二、〇〇	〇、七五		一、五三
む	つ	七四、七一	一七、九五	六、二〇		一、一四
う	なぎ	六九、二四	一八、〇九	一、五三		一、一四
せ	じやう	七七、三二	一八、四三	二、六九		一、五六
鹽	さけ	六一、五六	二六、一〇	三、一四		九、二〇
い	か	七八、九一	二一、五二	〇、四二		一、七七
か	すのこ	七七、六六	二〇、六四	一、二五		〇、四五
か	き	八九、八九	八、四五	〇、八九		〇、七七
は	まぐり	八四、一二	一三、一九	〇、八一		一、八八
か	まぼこ	七〇、三七	二〇、八九	〇、〇七	六、二四	二、四三
人	乳	八七、四一	二、二九	三、七八	六、二一	〇、三一

(乙) 植物性食品						
品名	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	木纖維	灰分
牛乳	八七、一七	三、五五	三、六九	四、八八	〇、七一	
山羊乳	八五、七一	四、二九	四、七八	四、四六	〇、七六	
羊乳	八〇、八二	六、五二	六、八六	四、九一	〇、八九	
煉乳	二五、六一	一一、七九	一〇、三五	一三、八四	二、一九	蔗糖三、三
ばら	一三、五九	〇、七四	八四、三九	〇、六二	〇、六六	
大豆	一四、四二	二二、六五	二、五五	四八、九二	九、二三	二、二三
生麸	七一、四六	一三、三一	〇、一七	一四、五三	〇、一五	〇、三八
素麵	一九、五八	八、四五	〇、七四	六五、七八	〇、二九	五、一六
煮饅飩	六八、三二	四、八六	〇、一〇	二五、九三	〇、二六	〇、五三
乾饅飩	一七、七〇	一一、九〇	〇、五五	六三、八七	〇、四四	五、五四
ばら	三五、五九	七、〇六	〇、四六	五六、五八	〇、三二	一、〇九
小麥粉	一三、三七	一〇、二一	〇、九四	七四、七一	〇、二九	〇、四八
蕎麥	一四、一二	一〇、三二	二、六一	五四、八六	一四、三二	二、七七
粟	一一、〇四	七、四二	三、八七	七四、一二	一、三五	一、一一
玉蜀黍	一三、三五	九、四五	四、二五	六九、三三	二、二九	一、二九
小麥	一三、三七	一一、〇四	一、九一	六九、〇七	一、九〇	一、七一
大麥	一四、〇五	九、六六	一、九三	六六、九九	四、九五	二、四二
同(混砂搗)	一四、四七	八、三七	〇、四六	七五、六七	〇、一九	〇、八四
白米	一三、九一	七、七二	〇、七七	七六、七九	〇、二五	〇、五七
玄米	一三、五〇	八、八〇	二、二〇	七三、四〇	一、〇〇	一、三〇

小麥	一三、三七	一一、〇四	一、九一	六九、〇七	一、九〇	一、七一
玉蜀黍	一三、三五	九、四五	四、二五	六九、三三	二、二九	一、二九
粟	一一、〇四	七、四二	三、八七	七四、一二	一、三五	一、一一
蕎麥	一四、一二	一〇、三二	二、六一	五四、八六	一四、三二	二、七七
小麥粉	一三、三七	一〇、二一	〇、九四	七四、七一	〇、二九	〇、四八
ばら	三五、五九	七、〇六	〇、四六	五六、五八	〇、三二	一、〇九
乾饅飩	一七、七〇	一一、九〇	〇、五五	六三、八七	〇、四四	五、五四
煮饅飩	六八、三二	四、八六	〇、一〇	二五、九三	〇、二六	〇、五三
素麵	一九、五八	八、四五	〇、七四	六五、七八	〇、二九	五、一六
生麸	七一、四六	一三、三一	〇、一七	一四、五三	〇、一五	〇、三八
豌豆	一四、四二	二二、六五	二、五五	四八、九二	九、二三	二、二三

蠶豆	一五、七六	二八、八八	一、二九	四九、七四	一、二二	三、一一
小豆	一二、八七	一八、六一	一、〇六	五六、七九	四、九七	二、七〇
大豆	一三、四六	三六、七一	一七、四二	二四、九三	二、四七	五、〇〇
いんげん豆	八八、五三	三六、六八	〇、二〇	三、八〇	二、八八	〇、九一
落花生	六、九五	二七、六五	四五、八〇	一六、七五	二、二一	二、六四
刀豆	一五、二八	二一、六五	一、四九	四六、五一	一一、四七	三、五九
豆腐	八八、七九	六、五五	二、九五	一、〇五	〇、〇二	〇、六四
ゆば	二二、八五	五一、六〇	一五、六二	六、六五	〇、四六	二、八二
味噌	五〇、四〇	一〇、〇三		一八、七七	八、二五	一一、五〇
醬油	七三、六〇	四、六三	〇、四九	四、二五	二、四七	一七、〇三
大根	九四、五五	〇、七三	〇、〇一	三、七〇	〇、五二	〇、四九

澤庵漬	八二、七二	一、三八	〇、〇六	六、〇一	一、五三	八、三〇
蕪	九四、〇〇	一、六二	〇、〇七	二、八二	〇、七一	〇、七八
人參	八九、一二	一、二五	〇、三五	七、四一	一、一〇	〇、七七
牛蒡	七〇、五二	一、三六	〇、〇七	二五、二三	二、一八	〇、六三
こんにやく	九六、一五	〇、〇一		三、一〇	〇、二六	〇、四八
菜類	九二、六二	二、五一	〇、五二	一、一八	一、七九	一、三八
芋莖(乾)	二二、三四	四、〇八	二、〇九	四一、〇三	二一、六三	八、八三
葱	九二、六三	一、四七	〇、〇七	四、三三	一、〇六	〇、四四
玉葱	八五、九九	一、六八	〇、一〇	八、〇四	〇、七一	〇、七〇
蓮根	八五、八四	一、〇九	〇、一〇	一一、一四	一、〇二	〇、七一
百合根	六九、六三	三、三四	〇、一一	二四、一五	一、四二	一、三五

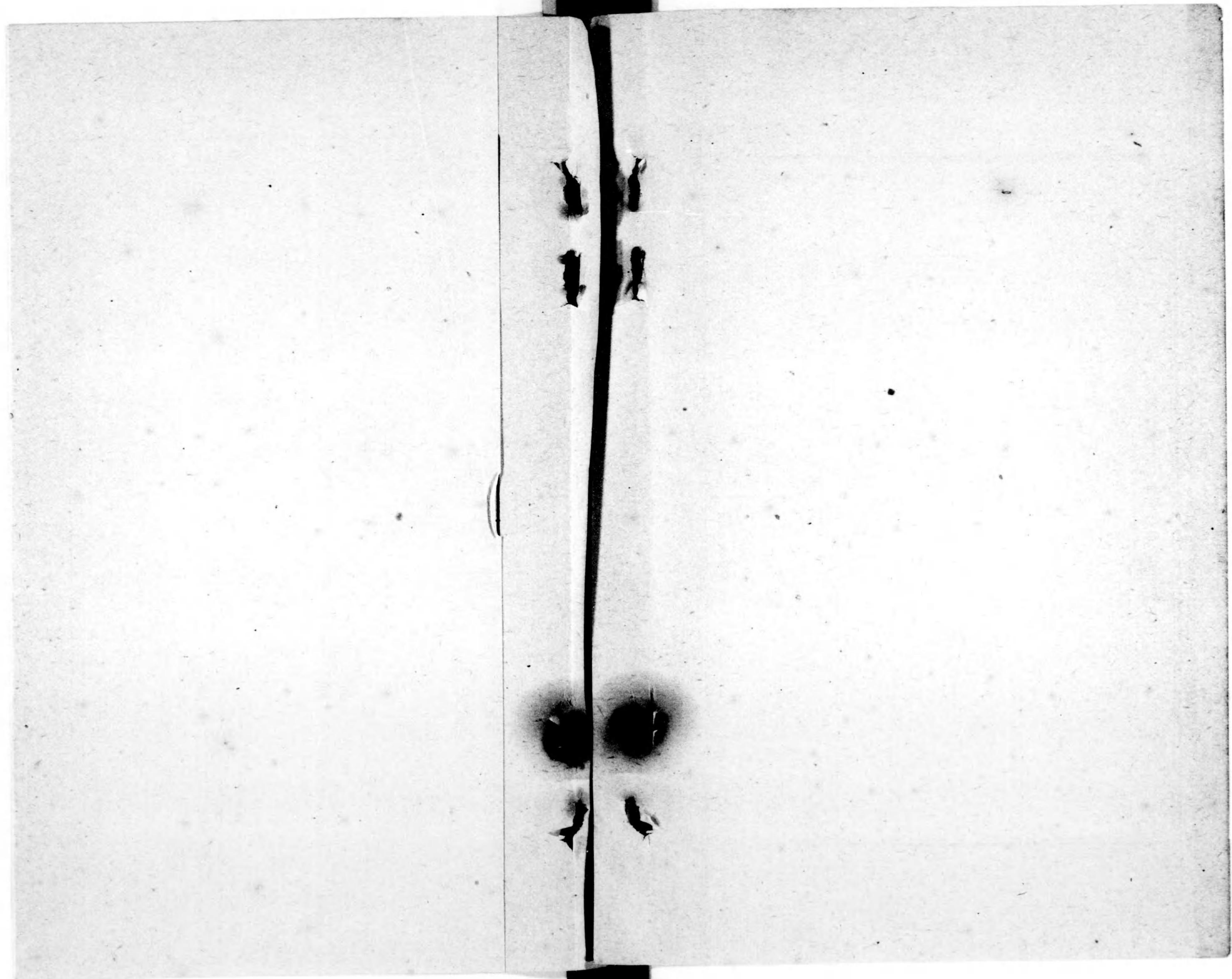
昆布	わかめ	栗	銀杏	南瓜	茄子	甘藷	馬鈴薯	里芋	筍	くわゐ
二四、八二	一五、一一	五七、八九	五〇、〇〇	九〇、二四	九四、〇〇	七四、五〇	七六、八〇	八二、五二	九〇、二一	六六、八六
六、〇二	八、二九	二、九〇	三、八七	〇、六五	一、〇〇	一、〇二	一、四九	一、七八	三、二八	七、〇五
		〇、三八	二、一八	〇、一三	〇、〇六	〇、二九	〇、一〇	〇、一四	〇、一三	〇、五五
四五、六六	四〇、六二	三六、四九	四一、七一	六、〇八	三、一一	二一、七一	一九、二二	一四、〇四	四、四七	二二、九三
四、九七	二、一六	一、一二	〇、三九	二、一五	一、四一	一、三九	一、三六	〇、六四	〇、九〇	一、一八
一八、五三	三三、八二	一、二二	一、八五	〇、七五	〇、四二	一、〇九	一、〇三	〇、八八	一、〇一	一、四三

(丙) 食物消化時間表

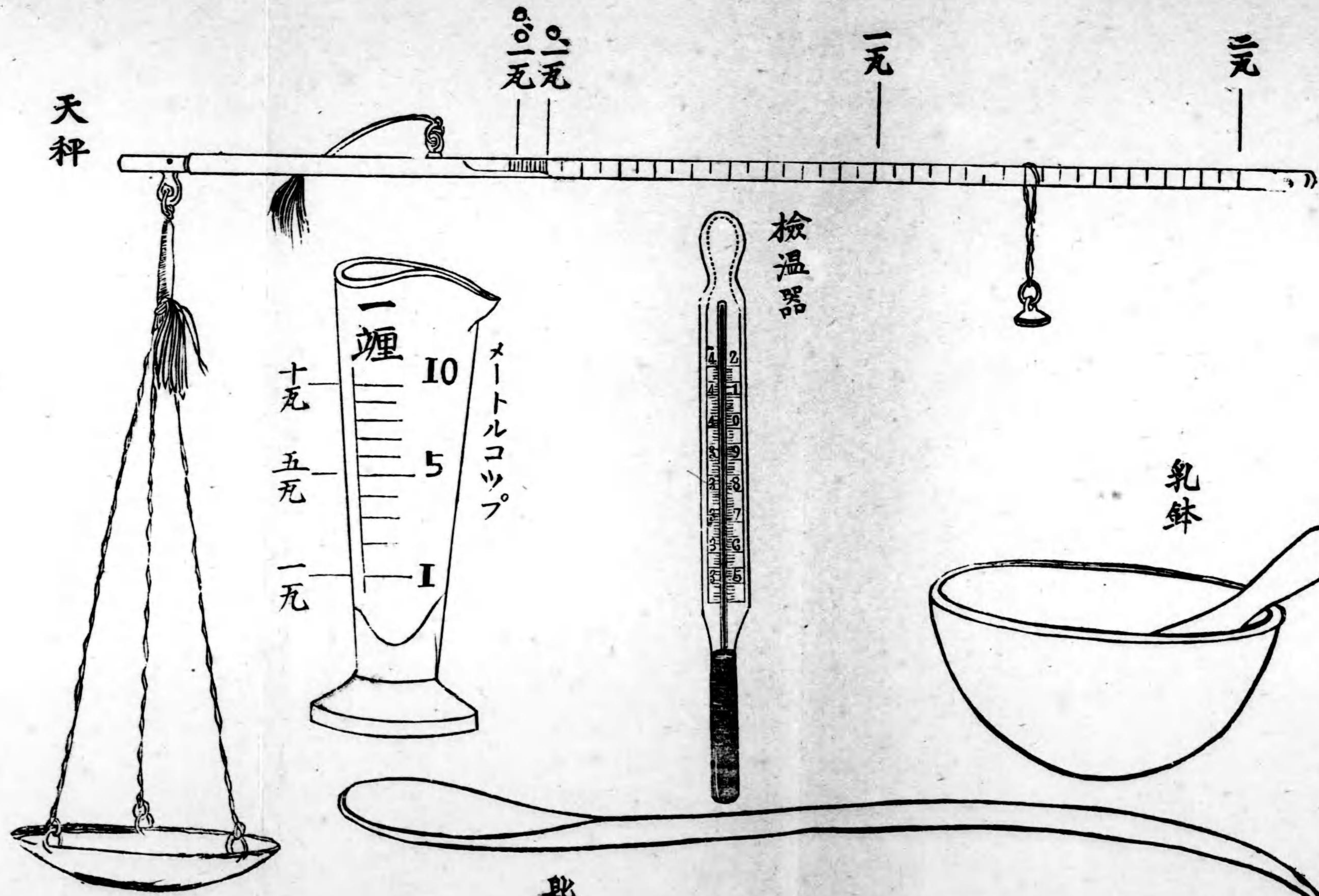
鶏肉	豚肉	牛乳	牛肉	食品調理法	時間	食品調理法	時間
煮又ハ炙	油揚ケ	同	煮	煮	四、〇〇	鶏卵生	二、〇〇
					二、四五	軟ニ煮タルモノ	三、〇〇
					四、三〇	硬ク煮タルモノ	三、三〇
					二、一五	油揚ゲ	三、三〇
					三、〇〇	炙	四、〇〇
					二、四五	焼或ハ煮	三、〇〇
					一一、六三		
					一、六八		
					六七、七三		
					一、六八		
					〇、七六		
					一二、七八		
					三、七三		
					八一、七三		
					一四、五九		
					一六、四〇		
					八、四二		
					四一、九二		
					一七、〇六		
					一六、二〇		
					一、〇〇		
					四、三七		
					一、六八		
					六七、七三		
					一、六八		
					〇、七六		
					一二、七八		
					三、七三		
					八一、七三		
					一四、五九		
					一六、四〇		
					八、四二		
					四一、九二		
					一七、〇六		
					一六、二〇		
					一、〇〇		
					四、三七		
					一、六八		
					六七、七三		
					一、六八		
					〇、七六		
					一二、七八		
					三、七三		
					八一、七三		
					一四、五九		
					一六、四〇		
					八、四二		
					四一、九二		
					一七、〇六		
					一六、二〇		
					一、〇〇		
					四、三七		
					一、六八		
					六七、七三		
					一、六八		
					〇、七六		
					一二、七八		
					三、七三		
					八一、七三		
					一四、五九		
					一六、四〇		
					八、四二		
					四一、九二		
					一七、〇六		
					一六、二〇		
					一、〇〇		
					四、三七		
					一、六八		
					六七、七三		
					一、六八		
					〇、七六		
					一二、七八		
					三、七三		
					八一、七三		
					一四、五九		
					一六、四〇		
					八、四二		
					四一、九二		
					一七、〇六		
					一六、二〇		
					一、〇〇		
					四、三七		

麵類	馬齡薯	大麥	米	カステイラ	パン		かき	大口魚	鮭	ビイフステイキ
	同	同	煮			煮	生	煮	炙	
一、四〇	三、三〇	二、三〇	一、〇〇	二、三〇	三、三〇	三、一五	二、五五	二、〇〇	一、三〇	三、〇〇
串柿	柿	梨	鯛	び	干魚	生魚	芋	林檎	大根	野菜
				煮				甘*物	同	煮
二、〇五	一、五〇	一、三〇	三、〇五	七、〇〇	四、〇〇	一、〇五	一、一〇	一、三〇	二、三〇	三、四五

燒牛肉	小鳥	甘薯	葱
三、一三	二、一五	二、三〇	一、一〇
筍	百合	豆腐	蛸
五、一〇	二、〇五	一、〇〇	五、〇〇



天秤



0.02g
0.01g

1g

2g

検温器

メートルコップ
10
5
1
10g
5g
1g

乳鉢

乳棒

匙

169
169

複製
不許

大正六年二月十八日印刷
大正六年二月二十一日發行

發行兼印刷者
青木了
東京市神田區今川小路二丁目七番地

發行所
日本醫藥學會
東京市神田區錦町三丁目八番地

電話本局三五二八番
振替口座東京三一〇五番

終

