

補訂
主治醫に代りて

特233

255

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

始



持233
255



治醫に代りて





療養者に奨む

醫學博士 佐藤 正

「主治醫に代りて」は高倉博士が日常、治療に従事せられる貴き体験と氏の深き學識とより迸り出でたる療養珠玉である。加ふるに、氏の醫入としての人格と至情とは紙面に溢れて療養者の心境を慰め闊病の大道を明かにしてゐる。

療養生活を教ゆる書は數ふるに違加ないが、この「主治醫に代りて」ほど主治醫の心持ちを卒直に打ち明けて治療病理を説き療養生活を語つたものは嘗て見ない。

百萬の療養者に是非一讀を奨めたい。

著者のことば

過去二十年に亘り、皆さまの相談相手となりまして、随分、いろ／＼な氣まづいことに出逢ひました。さうした氣まづさの堆積の裡から、病める皆さまに、呼びかけずにはゐられない衝動を感じまして、敢て皆さまの病牀をお訪れすることゝ致しました。

自ら揣らず、烏滯がましさの極みではありますが、主治醫に代りて、皆様の御病牀を訪れまして、膝を交へて、いろ／＼と私共の氣付きましたことを申し述べ、又しても陥り易き陷穽の所在を明らかに示し、全快への最も近か道をお導き致したいとの一念に燃えて、筆に祈り紙に祈りて、この小著を書き上げました。縁あつて、この小著があなたの病牀に届けられましたら、先づ扉をお開き下さいまして、私どもの純真なる祈りをお受け下さいませことゝ存じます。繕いたか

らには、一字一句残さず読んでいたゞきたい。素朴純情、ひたふるに言はんとする所を書きとめたものであります。美辭を用ひず、麗句を弄せず、文章としては體をなしてゐませぬけれども、胸底より迸り出る私どもの熱意は、必ずや、あなたの胸を打ちますことを信じます。どうか、この書の何處かで、何物をおかお掴み下さいませぬ。

この書を世に送り出すに就きて、長壽會長喜多芳治郎氏が、多大なる犠牲をお拂ひ下さいました事を感じたいします。氏が天下數十萬の病者救済の至純、至高なる熱意の發露が、幸ひにも私の小著に振り向けられ、茲に上梓出來た事を、重ねて讀者と共に御禮を申し上げ、會長の御健康をお禱り致します。

(一三・八・一五)

二つらるるを
樹

主治醫に代りて

目次

私の願ひ	一
お互に結核感染者の仲間	二
ころあたりがあらませう	五
我が身を詫ぶ	八
先づ疲勞の恢復を目ざして	三
無言でほゝ笑む	一五
安靜價値の検討	一八
安靜中毒とは	二〇

安靜の掟	三三
開放療法	三三
開放療法の実施	三六
日光の恩徳(その一)	三六
日光の恩徳(その二)	四三
日光浴をするについては	四七
療養と主要栄養素	五三
結核療養と無機鹽類	五九
結核とビタミン	六四
ビタミン補給の途	七〇
食物のとり合せ	七九
喰べ方を正しく	八三

病牀の工夫	七
病牀のたしなみ	九
結核夫婦間の心得	一五
微熱に悩める人々へ	一〇五
咯血を正しく理解してほしい	一〇六
赤血球沈降速度の意義	一四
最後に一言	一六
慢性胃腸疾患と栄養の攝り方	一七
食品分析表、ビタミン表、酸アルカリ度表	別表

【附 録】

主治醫に代りて

醫學博士 高 龜 良 樹 講述

私のお願ひ



「平素、怖いくと恐れてゐた肺病が、今度は愈々自分に廻り合ふて来た。何といふ情けないことであらう、これまでは肺門淋巴腺の腫脹といふ病名であるから、それがまさか肺病ではないと決め込んで安心してゐたのであつたが、今日初めて、それが肺結核の一部分症であると聞かされて、全く愕然としました。それでは肺尖加答兒と云ふのも肺門浸潤といふのも、悉く肺結核なので御座いますネ」と今更の如く驚いて、深い悩みに沈む人々の姿を見て、耐らなく可哀想でならぬ。こまくと噛んで含めるやうに、話して聞かし、なだめ、すかし諭し、教へ、そし

て存分に慰めたいのが腹一杯であるが、忙しい診察室での仕事のなかばで、そうした落ちついた話も出来ず、その打ち萎れた惱ましの姿を心にとめながらも、そのまゝ歸らすことの辛さは主治醫の誰もが味ふ所なのである。もとより療養指導書は幾等もある、それを讀んで下さいと云へば、それまでとあるが、どうも、それだけでは主治醫として、責任の凡てを盡したといふやうな氣になれない。患者の方でも、それだけでは、腹のドン底から承服出来ないものがあるであらう。それかと云ふて、これまでの療養書が物足りないといふのでもない。が、さうした詮索は抜きにして何がなく、その充たされないものを充たしたいといふ祈りをもつて、茲に「主治醫に代りて」と題して、私はこゝろゆくまで、語りたいと思ふのである。

お互に結核感染者の仲間

あなたは、そんなに氣の浮かない顔して、お惱みになつてゐられるやうで御座いますが、かうした惱みは、あなた一人の背負ふたものではなく、此處にも其處にもグヨ／＼するほどの同類があるのであります、連れの無い寂しい道中ではありません。かく申す私もその仲間なの

で御座います。そして恐らくお隣りにも、そのまたお隣りにも、屹度お連れが御座います。お隣りではない、あなたのお宅でも、おそらくあなたお一人ではないと考へるので御座います。それは又、どうしてそんなことを言ふのかと申しますと、ザツとその譯を聞いて下さい。

今日十五歳以上のものについて、レントゲン寫眞の撮影とかツベルクリン反應の検査だとかいろ／＼試験してみますと、殆んど例外なく結核菌に感染してゐることが、證明出來ます。多數の壯丁のうちから、選びに選んで採用した陸海軍の兵士ですら、レントゲン寫眞を通じて觀察しますと、殆んど凡てが結核感染をしてゐる證據を示してゐるのであります。先年、陸軍の戸山學校の生徒を検査した成績も九〇%以上の結核感染を證明したのであります。戸山學校と申しますと、全國の兵員の中から、優秀なるもの許りを集めたものであります、この中にこそ結核感染者など滅多に無いであらうと一應考へられるのであります、検査の結果はまるで豫想に反してゐるのであります。

然し、これは今更驚くべき事實ではなく、既に三十餘年前にビルケー氏は特殊反應を應用して、成人の九四%までは結核感染者であると發表してゐますし、ロンバルトは四歳と五歳の小

兒の死體を解剖しまして、四五歳の小兒でも四分の三は結核をもつてゐることを證明しました。ネーゲリーは五百人の死體を解剖して、その九八%までは結核に罹つてゐることを證明しました。そしてその五百人の中で生前に肺病と診斷せられたものは僅かに二八%であつて、その他のものは、完全に癒つて居るもの、潜伏してゐるもの、或は緩慢に經過してゐるものであつたと報告してゐるのであります。即ち、七割までは生きてゐる間に肺病らしき何等の症状もなく本人が全く知らない間に結核病を病み、又、本人の氣付かない間に何時となしに癒つて、その痕跡を留めてゐるか、又は癒りかけてゐるか、兎も角、健康障礙を來すことなしに、捨て、おいてもよくなつたものであります。

してみると、肺病といふ奴は別に稀な病氣ではなく、皆さまと御一緒、お互に肺病の仲間であるのであります。今、あなたが肺病と診斷されたからと云つて、さう驚くこともなく、さう悲しみを新たにすることもありませんか。

考へて御覽なさい、人類の九八%は結核に罹つてゐながら、それで死ぬるものは全死亡數の五分の一しかないのであります。それで、あとの八〇%は結核以外の病氣で死んでゐるのであ

ります。結核にかゝりながら結核以外の病氣で死ぬるものが大部分でありますといふことは、結核が如何に癒り易いものであるか、癒らなくても生命を脅かすことの尠ないものであるか、分るのであります。そうした素性の判つた病氣に憑かれたことは、實に不幸中の仕合せであるのであります。

こゝろあたりがありません

結核で死ぬといふのは、ほんの不幸中の不幸なる人です。何故なれば、早く発見出來て、早く合理的の療養法が講じられたら、これほど、無難作に癒る病氣はないからであります。結核で死亡する人は悉く早期診斷が出來なかつたか、療養が正しく行ひ得なかつたためであるのであります。寔に氣の毒な人々であります。



あなたは今、微熱が続いて、身體がだるくて、盗汗があり、時々右の胸が痛いと言ふので診察をお受けになりまして、それが、肺結核の初期だと診斷せられて、お悩みになつてゐるのであ

りますが、初期の間に発見して貰つたことは洵に有難いことなのであります。生活を合理的に
なされば必ずや御全快なさいますこと、間違ひないことで御座います。

あなたが、さうした症状を自覺なさいます前に、**屹度、あなたは疲勞するやうなことをなさ
つたに違ひありません。**前にも申しますやうに、成人の九八%までは、結核の嫩葉をもつてゐ
るのであります。その嫩葉が育つて、纏つた症状を自覺せしめる程度まで進んで行くために
は疲勞して生活力が減退してゐて、病菌をして虚に乗ぜしめるやうな弱味を見せる機会を興へ
なければ、かうしたことになるては來ないのであります。

よく考へて御覽なさい。かうなるまでに、何か、あなたのおこゝろ當りがあるものと存じま
す。お互の身體には夫々自分の出し得る力の限度があつて、こゝまでの働きは何でもないが、
此上の働きは無理であるといふ限界があります。こゝまでは睡眠不足を押し來たが、もうこ
の上は續けることが出來ないといふ限界があります。こゝまでは忍び忍んで來たが、もう此上
は我慢し切れないといふ限界があります。かうした限界を超えた、體力不相應なる生活を續け
て行くことを亂暴な生活、無理な生活と申すのであります。飲食物でもさうです、もう満腹す

るほど喰べてゐるのに、その上まだ詰め込むとか、徹宵お酒を飲み明かすとかいふやうな限界
を超えた暴飲暴食に耽ること、これも亂暴極まる生活であります。その他、病後の疲勞、産後
の疲勞、悲しみの後の心の疲れ、なども同様の意味で考へねばなりません。

かやうな生活を日々續けてゐますと、體力は次第に弱つてゆき、種々な病原菌の侵入を阻止
し、既に侵入したる病原菌を絶滅させるやうな使命を帯び、常に我々の身體警備の任にあたつ
てゐる白血球などの働きが遲鈍になつて來る。さうすると警戒が手薄になつて、この隙に乗じ
ていろ／＼な病原菌が襲ふて來ます。就中、豫て幼年時代から體内に潜伏してゐて、毒牙を磨
きながら時節の到來を待つてゐた結核菌は、先づ大舉して叛旗を翻し、俄然攻勢をとるに至る
ものであります。彼等は時を得顔にノサバリながら、日々奥地へ／＼と進軍し、遂に肺の一定
地域を占領するのであります。さうすると肺の働きが減つて來て、一つの呼吸で濟んでゐたも
のが二つもの呼吸をせなければ一つだけの効力をも現はすことが出來なくなつて來るので、自
然と呼吸数は多くなり、それにつれて、胸がせつなくなる、息苦しさを感ずるやうになつて來
ます。かうなると、病竈から吐き出す結核菌の毒素が身體を巡つて、倦るさを感じしめ、發熱

を來すのであります。それからこの毒素は内分泌腺の機能を妨げて、消化力の減退を來し、日常生活の健全なる運行を紊だされて、快適なる氣持が湧き出す不平、焦燥、憂鬱、怨恨、憎悪などの鬼共が現はれて來るやうになるのであります。

かやうに申しますと、屹度、あなたには、こゝろあたりがありません。そのこゝろあたりの事實をよく思ひ浮べて、さうした健康破綻を來すやうな、不都合なる生活をしたことを詫びてその罪を償ふ氣持ちになり、つゝましかかなる正しき生活の本筋に立ち戻らねばなりません。

「身體髮膚之を父母に受く、敢て毀傷せざるは孝の始めなり」と云はれてあります。大切な身體毀損の罪を父母に詫び、天地に詫びて、之が修理に全力を捧げますこと、之があなたに課せられたる天の道であります。

我が身を詫ぶ

年末に際して、私の病院に收容してゐる救療患者に對して畏くも 皇后陛下御仁慈の思召をもつて温服を御下賜に相成、病院では此上もなく恐懼して謹みて拜受致しそして嚴かなる傳達



式を擧行したのであります。そのとき、患者を代表して一患者が聲涙共に下る御禮の御挨拶を申し述べたのであります。その要領に「今日は宏大無邊なる御仁愛の御召をもつて、私達不忠不孝何のお役にも立たない不仕舞ものに對して、畏くも温服を御下賜下さいましたことは、實に何と申してお禮を申し述べてよいやら、その言葉を見出すことさへ出來ないので御座います……

……此上は、唯私共と致しまして、療養生活に充分なる注意を拂ひまして一日も早く全快して、國家のため聊かにても力を盡す覺悟で御座います……云々」と云ふやうな意味であつた。が、その熱誠の籠つた一言一句、骨髓より迸り出た天來の聲であり竝み居る一同、皆んな泣かされたのであります。靜かに想ふに不忠不孝と名乗つて出た、その心の底には、「かうした病氣にかゝつたのも、身體の取扱を粗略にし、不知不識のうちに、健康を阻害したこと、洵に兩親に對して申し譯のなきこと、陛下に對し奉りても申し譯なきこと、況んや、かうして無爲徒食の療養生活を送りて、一家の經濟の上にも大變な迷惑をかけ、國家の經濟の上にも損害を與へますこと何としても不幸であり、不忠であり、その不孝、不忠の我々に、御仁愛の温服を御下賜

に相成るとは、實に「恐縮此上もなきこと」といふ氣持がムラ／＼と起つて來たのであらうと思ふのであります。

今、あなたに、かやうなことを申し上げることは、謹みのない不用意の言葉だとお咎めになるかも知れませぬが、この話は一應耳を傾けて聞いて貰はねばならないことと存じます。長期に亘りて療養を要する病人が一家の中に出來ますと、仲々、一家の大不幸でありまして、看護することが既に大役であり、滋養物の供給、醫藥の供給等々、經濟上にも多大なる失費を要します。税金も拂はねばならず、子女の教育費も出さねばならず扶養義務者としては仲々の大問題であるのであります。先づ山林を賣り、祖先傳來の美田を賣り、倉庫を賣り、家を賣るといふ所まで行き詰つてゆくやうなことも、世には多々あることであります。

數年前獨逸で成貧調査をやつたことがあります。それによると貧困の原因の三分の二までは家庭に慢性の病人が出來たためであることをハッキリと認められたのであります。我國でも安達氏が内相の時代に、一小部落について同様の調査をしたのであります。その結果はやはり獨逸のそれと同じやうに、三分の二までは家庭に病人のあるものでありまして、酒色に耽溺

して貧困になつたとか、株式相場で貧困になつたとか云ふやうなものは却つて稀であつたのであります。

かやうに考へて見ますと、かうして病氣になられたといふことは、家族に對しては洵に氣の毒なることであります。かうしたことは、今更、申し上げる必要もないのであります。私共の立場から世の多くの療養者の態度を見ますと、随分、中には患者であるといふことに、さも特權でもあるかの如くに振舞つて、周囲の人々から擧げせられてゐるやうな人々もあります。あゝまで我儘を云ふては御両親が氣の毒だと思ふやうなことも澤山あり、今少し節約して呉れればよいがなあ！と思ふやうなことも屢々あるのであります。

あなたに、無難なるお願ひで御座いますが、どうか好意に甘へて下さらぬやう、好意に對して心から感謝して下さいませう、そして、あなたに贈られたる凡ての物に對して、一々『ありがとう』と御禮を云ふて下さることをお忘れ下さらぬやう、そのことを呉々もお願ひ致します。

療養生活の眞劍味は、そこに胚胎して、そこから出發するのであります。こゝろの底から、

ありがたいと思へなくとも、機械的にでもよろしい、ありがたうと一禮をして下さい。ありがたうといふ聲そのものに徳があるのであります。ありがたうと一禮して微笑んで御覽なさい、そのときの氣持が嬉しいか悲しいか嘯み分けてみれば得心がゆく筈です。それがありがたうの徳であります。かくて何時しかありがたくなり切るものであります。そこに正しき清らかなる、眞剣味の籠つた療養の道場が出現するのであります。

先づ疲労の恢復を目ざして

肺病の發病が疲労によるものとすれば、その治療は、第一に疲労の恢復をめざして行かなければならないことは、云ふまでもなきことであります。疲労の恢復は何と云つても、仰向になつて、大の字に寝轉んでゐることです。そして自分の欲する食物を存分に喰べさして貰へば、疲労はメキ／＼と恢復して來て、速かに元氣一杯の體になり得るものであります。療養生活の根本義は此の平凡なる眞理の裡にあるのであります。

世の中には、慰勞休暇と稱して、疲労を醫するために休暇を與へ、その休暇を利用してスポ

ーツなどに興ずるものがありますが、それでは却つて疲労の上張りをするやうなものであつて決して疲労を醫するものではありません。一日の休暇を野球見物に暮すとか、活動寫眞に行くとか、蟄居して圍碁や麻雀に耽るとかして、やはり精力を費しながら遊ぶのでは、決して慰勞にはならない。慰勞と云ふからには、疲労の恢復を度外してはならない。疲労の恢復は何と云つても、安靜にして精力を費やさず、榮養物を喰べて體力を養ふことであります。

かうした意味で結核療養には安靜の嚴守を以て第一義と致します。この安靜といふことをよく検討してみると、エネルギーの消費を節約し、病患部の平靜を保たしめ、衰退に傾ける全身の機能に活力を補足せしめ、病患部修理機能を向上せしめやうとするものであります。お話をしても、歩行しても、圍碁にしても、皆んなエネルギーの無駄消費でありますので、なるべくそんなことに力を費さないやうにすることが、肝要であります。私はどうも、お話好きの結核患者は其の癒り方が遅れるやうに思はれてならないのであります。話の嫌な人はありませぬけれど、話好きとなると、朝から晩まで饒舌り通してゐるやうな人があります。もとよみ、さう云ふ手合になると、次々に相手に手を求めて歩き廻る、相手がなくなると、歌でもうたつ

てゐるといふやうに、絶えず口を動かさねば承知出来ないやうな人物があります。かやうな人は決して全快するものでありません。私には、どうも、沈黙の程度如何が、疾患経過の長短如何を左右してゐるやうに思はれてならぬのであります。然し饒舌家を沈黙家に改作することは仲々困難な仕事であります。多年の習慣でありますから理論や忠告を聴いて、翻然、今日限り沈黙主義に還るなどといふやうな譯にはゆき兼ねるのであります。古語に『雄辯は銀にして沈黙は金なり』といふことが御座いますが、如何にも、さうだと首肯するものであります。結核療養者にとりて、この言は一層適切なることを感ずるのであります。

安静もまた同様でありまして大略血でも起らぬ限り、絶対安静なぞ迎も實行出来るものではありません。そこで私は、安静無言の生活を味得せしめ、それを習慣せしめるために、無言安静週間といふものを創意して、入院患者の凡てを此聖業に服さしめるやうなことを始めたのであります。爾來、既に十年に垂んとし、回を重ねること二二回に達し、幸にして此試みは頗る優良なる成績を擧げてゐるのであります。

無言てほゝ笑む



私達の業してゐる無言安静週間は、一週日に亘りて無言と安静を敢行するのであるから、随分それは荒業であります。禪堂に精進する雲水のそれよりも、少し荒業であるかも知れません。荒業と申しますと、何か血のにじみ出るやうな辛酸を嘗るのかと考へられますが、我等の無言

安静は、さやうな酷なものではありません。それは笑ふことを許されてゐるからであります。物を言はずに相手が來たら笑ふのであります。笑ふといふことで、何にも、そんなに窮屈さから解放せられるといふ譯はあるまいとの質問、一應尤もなことであります。實際問題として、笑ふといふことは、迎もいゝものであります。相手が來たら、何もなく笑つてみると急に胸の寛ぎを覚え、こゝろの奥底から朗らかさが湧き出るものであります。ズボアのお話療法といふのがありまして、胸に秘めたる煩悶や憂鬱を、誰かに打ち明けて話しますと、その相手が相談相手として、何の役に立たぬ人でも、それを打明けたといふことだけで、急に心に寛ぎが出

來るものであります。笑ひますことも、それと同じでありまして、無言のまゝで微笑み合ふことが千萬言を費してお話したよりか、まだ／＼好き味が感じられるものであります、そして胸は平和に整ふて来て、嬉しさが現はれ来るものであります。笑ふといふても、肚のドン底から笑ふのではなく、假装的の笑ひであります、もとより笑ひの種子が相手との間に醸されて居るのではないのであるから双方の笑ひは假装的のものであります。それでも笑つて居れば嬉しい氣持が油然と湧き出すものであります。かうした笑ひの自由を許されてゐることは、無言強制の胸の垢を洗ひ去るに十分なのであります。

笑ふといふことも、相手が笑つて呉れなくては、笑の調子が整つて來ません。そこで、病室に這入る凡ての人は、看護婦、小使、醫員等、誰でもが笑はなくてはならぬことになつてゐるのであります。その微笑は患者の微笑を誘ひ出すに十分であります。かくて微笑は軌道に乗つて來る、無言で笑ふ所に、無量の慈味を汲むことが出来る。かくて一週日の無言安靜は笑ひを織り込んで、陰惨な空氣を驅逐し、朗らかに歡喜の裡に終了するのであります。

維新當時のこと、或る夜、西郷隆盛を中心に歴々の政論家が一堂に集つて頻りに口角沫を飛

ばして議論を戦はしてゐまして、あはや鐵拳の雨が降らうとした緊張の場面が現れました。その時、土佐から來た坂本龍馬が、突然大きな屁を垂れた。さしも急迫した一瞬に於ける大きな屁の音、如何の結果を招來したものと思召すか、妙なことには、一座笑ひ崩れて、折角、力んで振り上げた手が麻痺して仕舞つて、局面を打開することが出来たのであります。屁にも仲々の効用のあるものであります。笑つたといふ一事で、局面に一大轉換を來したと、如何なる雄辯をもつても出来ないことが屁一つで出来たのであります。古語にも「笑ふ門には福來る」と云はれてゐます、笑ふといふことはいゝものです。泣くべき所を笑つて過ぐす工夫、工夫といふよりも寧ろ習慣、その習慣を養つておきますと、洵に人生明朝化の第一歩であります。念佛のなかに極樂を莊嚴する、南無阿彌陀佛々々々々と繰り返し／＼唱ふる所に、我と佛と融合する道があります。正念工夫よりも何かなく唱名念佛に精進するの習慣の中に生きる所に、一筋の光明を認めさせて貰ふことが出来るのであります。「唱ふれば我も佛もなかりけり南無阿彌陀佛南無阿彌陀佛」

更生週間は無言安靜を業じるの外、笑ひの練習道場であります、無言にして微笑む習慣、こ

れだけ覺えただけでも、療養生活が、どんなに明るくなりますことでありませう。

安靜價値の検討



無言安靜が如何なる結果を齎すものであるかの検討は、興味ある問題であるが、茲ではそれを述べたくない、いづれ後からそれを云はねばならぬ時が来るが、安靜無言の一週間が咳嗽を減じ、喀痰量を減じ、熱を下降せしめ、脈搏を減少せしむることだけは、こゝで明言しておく、どうしても療養の本筋は安靜であるといふことは争はれない事實である。安靜々と云ふても其實、さう嚴格に安靜を保つてゐるものは頗る尠ない。かうした特殊の環境に於てのみ嚴守出来るものである。そこに此週間の有難味があるのである。

一體、安靜といふことが、何故肺結核治療の上にそれほどまで有効であるかと云ふと、傷ついた肺の治療について、その肺自身が烈しく動くやうなことでは、建築工事中に地震が襲つて来たやうなもので、折角進行した工事も途中で挫折するやうになるからいけないといふ常識論

の外、近來の學者は他にも有力なる安靜の根據を示してゐる。それは、身體の安靜、若しくは人工氣胸術、横膈膜神經捻除術等によりて、肺の安靜を保たせるやうにすると、その安靜に依りて、肺は局所的アルカロージスを起す、アルカロージスを起すと、結核菌の發育を防止し、病竈の修理を速かならしむるものであるといふ説（阪大片瀨教授）今一つは、肺の呼吸運動が安靜によりて減少すると、肺に空氣の入る量的關係が變つて来る、さうすると酸素の供給が減少する。結核菌は酸素が少くは育たぬ菌であるから、結核菌の發育は阻止せられ、必然の結果として肺結核病竈は好轉して來るといふのである（コリツロス）。まだ／＼外にも理由があるかも知れないが、實驗上、安靜が療病の最大要素であることは、事實であつて、この事實の存在する限り理由なんかどうかでもよろしい、唯事實を信すればよろしいのであります。

然しこゝで考へなければならぬ事は、安靜嚴守といふことを、何時／＼までも續けて、もう動いてもよろしい時機が來ても、安靜の習慣がついて、どうしても動き出す氣になれないといふやうな膠着した氣持になつては困ります。かうした安靜中毒症の人々も随分あるのであります、この治療法も仲々厄介なものであります。これは、どうしても安靜療法の正しき適用

といふことを、よく／＼理解してゐなくては陥り易き弊害でありまして、先づこれが知識を得ておくことは甚だ必要なことであります。で、その神髓を少しお話することゝ致しませう。

安 静 中 毒 と は

過ぎたるは及ばざるが如し、とは古くから聞き馴れた言葉であり、如何にもさうであります。安静療法といふことにも、この言葉は強く響くのである。どうも汎く皆さまと療養上の相談をして居ると、あまりにも安静といふことに膠着して、無用の安静をつゝましやかに業してゐるやうな人が豫想外に多いのに驚くのであります。特に、かうした部類に屬する人々は、多くは知識階級であるといふことは、更に驚きを大ならしむるものであります。

元來、動物でも人間でも、動くといふことは、發育成長の上にも、健康保持の上にも、非常に必要なことであつて、動かなるゐると、屹度、満全なる發育は遂げられず、何時かは健康の破綻を來すものであります。

鯉兒を手洗鉢、庭園内の小池、大きな湖と、この三ヶ所で養ふてみると、手洗鉢のものは一年

経つても餘り目だつて太つてはゐないが、庭の小池に放つたものは、その十倍位にも大きくなり湖水で養つたものは更に、その二十倍も大きくなつてゐるのであります。もつと明瞭に分ることは、お玉杓子、あれを小さな洗面器に入れておいたものと、大盥に入れておいたものとを一週間後に較べてみると盥の中のもの約二倍程大きくなつてゐるのであります。その譯は、廣く自由に運動の出来る世界に住んでゐると、狭く運動の制限せられた世界に住んでゐるとの相違であつて、運動といふことが如何に發育上必要であるか分るのであります。この事實は臆て、運動と健康との間に如何に親密なる關係が存在してゐるかを雄辯に物語るものであります。かやうな原則を他所にして、傷いた體のいたわしさには、止むを得ず安静嚴守の掟を守つてゐるものであるから、出來得る限り速かに、運動の許される廣々とした世界に放つて貰ひたいのが山々であります。その癖、一度安静嚴守の世界に放り込まれると、その世界にも亦捨て難き味があり、遂に安静が戀しくなり、動くといふことに憎しみの心を萌すやうになつて來るものであります。野の鳥を捕へて籠に入れて育てると、初めは悲しく鳴き叫び、焦り／＼籠から脱出せうと試みるのであるが、日を経るに従つて籠に馴れ狭き籠の中に妙味を覺え、も

ち前の美聲を出して歌ふやうになり、遂には籠から出してやつても、直ぐに又、籠を慕ふて歸つて来るやうになつて来る。それと同じ心理が安靜馴致の患者の脳裡に育てられてあるのであります。今一つには、**安靜を試みに破つてみて、その結果がよくなかつたため、その後は只管に恐縮して、いつかな動き初めやうとはせず、何と云つても、ひたぶるに安靜嚴守の一筋道をトボく**歩み續けてゐるのも、この部類に屬するものが最も多いのであります。が、兎も角、かやうに無用の安靜を續けなければならぬやうに因縁づけられてゐる人々を、總稱して**安靜中毒患者**と申すのであります。

決算期が来て、忙しく朝から夜遅くまで、椅子に腰をかけて事務をとつてゐる銀行員など、宅に歸つて脚を出してみると、下腿の内側が腫れてゐて、指で壓してみると窪んで来ることを經驗してゐます。

永い間、運動會見物などして歸つてみると、かうしたことを見ることも屢々であります。かやうに、同じ姿勢で久しく安靜を續けてゐると、下部にあたる身體の部分は血液の循環が停滯して、鬱血を來し、それが或る程度まで達すると水腫を來すやうになつて来るものであります。

こゝで問題になるのは、咯血をして仰臥位のまゝ何時までも絶對安靜を嚴守してゐる患者であります。幸に心臟衰弱もなく脈搏の數も九〇以下で、血壓も一〇〇以上の數字を示してゐる場合は、かうした處は尠ないのであります。が、心臟力が或る程度まで弱くなつてゐるときは鬱血は比較的早期に表はれて来るものであります。即ち、咯血の再來を恐れて長い間仰臥位のまゝでゐますと、背部を下にしてゐる關係上肺臓の背面、特に其後下部に鬱血を來しまして、その鬱血が或る程度まで高まつて來ると、血管は張り切つて、血液は血管外に漏出して、錆色や鉛色の痰を咯出し、又は少量の鮮紅色の血痰を咯出するに至るものであります。次から次へと血線なり血點なりが出て、二ヶ月も三ヶ月も出沒して患者を悩ましてゐる**執拗なる小喀血の大多數は、この鬱血によるものであります**。近來に至りまして經驗ある多くの臨牀家は、頑固なる小喀血の原因の大半を鬱血に歸してゐます。そこで、小喀血の場合の止血法としては心臟を強める薬を注射したり、内服したりすることを、第一の手當としてゐるのであります。そして時々體位を變換して局所の鬱血を來さないやうに努めるのであります。

こゝらのことは、よほど呼吸がありまして、賢明なる批判力をもつてゐたいものであります。

多くの人々は咯血後若干の間は、聊かも動いてはならぬやうに考へて、蚤に刺されても、振いてはならぬもの位な眞剣さをもつてゐるのであります。かうした觀念が強く胸底に焙きつけられてゐるものでありますから、一寸動くにも非常なる危惧の念をもちまして、再出血を豫想して、その来るのを待つてゐるといふやうな、極めて不安定なる考をもつてゐるのであります。かうした心境で悶々裡に暮してゐると、再出血を來し易いものであります。微動によるも直ぐに出血するやうに思ふて恐れることは、それは大間違であります。辛い所は掻いてよし、腰が痛くば、腰の重さの重力の中心を變へるための、位置の變更など、大安心でやつてもよろしいのであります。

十八九年前のこと、鹿兒島市の錦江灣にありますが櫻島が大爆發を來したことがありました。あの時は大地震でありまして、境濱に設けられたる療養所は大震動を來し、ソレと許り輕症重症の別なく、各自病室から駆け出して、安全地帯に避難したものであります。所が、その中には咯血のため絶對安静をしてゐる患者が數名ゐたのでありましたが、さうした亂暴極まる脚足によりて、再出血を來したものは一人も無かつたのであります。かうした事實をもつてして

も咯血の恐怖などを胸に秘むるの際なきまでの大問題に逢着したとき、些の障礙もなく、大膽なる動きが存外スラ／＼敢行出来るものであるといふことが分るのであります。かやうに言ふたからとて、信念さへあれば、幾等でも動いて差支はない、些々たる咯血に拘泥することなく、平氣で勇敢に動けといふのでは決してない。こゝの所を履き違へてはいけない。賢明なる讀者諸子は、私のかうした記述を読んで、私の云はんとする眞意が那邊に存するかを察して貰へること、おもふのであります。

安 静 の 掟



これまで、身體が倦るく、どうも退儀で仕事嫌になり、食慾も減少したので、これは變だ一度健康診断を受けてみようかといふ氣になつて初めて醫診を受けこれは「肺門浸潤だ、熱も三十七度八分もあり、赤血球沈降速度も六〇mmもあり、レントゲン撮影によりてみても進行性の候を示してゐる、早速正しき療養生活に入らないと、このまゝで仕事しながら薬や注射だけで

癒して行かうなどといふ譯には参りませぬぞ」と初めて自己の病氣の實態が分つたときの驚き……「一體あなたは何時の頃から倦怠を感じるやうになりましたか」と改めて尋ねられ、「さうで御座います、お花見にお友達に誘はれて参りまして、それからと申すものは一日とてすがくしい氣持で暮してゐないので御座います、あれが確か四月三日の神武天皇祭の翌日で御座いましたから、もう一箇月にもなりません」と答へ、さうだナもう四十日にもなるのかなあと自分も、その暢氣さ加減に驚いて「さうすれば、先生どうすればよいのでせう」と訊く。「お氣の毒でもお仕事をお休みになつて、安靜第一をモットーとしてお暮しになりますことが先づ必要です。次には滋養物を豊富にお攝りになりますこと、新鮮な空氣、豊かなる日光といった調子に、大自然の恩恵を豊かに受け得るやうな生活を營まれますことであります」「ではあの安靜は何時頃迄やつたら宜しいので御座いませう」「それは今こゝで即座に間違ひなく豫測を立てることは出来ませぬけれども、安靜が徹底しますれば、大體一箇月目位から微熱は消散し第二箇月目位からは、時折り熱の微動がある程度になつて、第三箇月目には大體無熱となり得るものであります。多くの場合、かういふ順序で癒つてゆくのでありますけれども、やはり病原

のもつ毒力の相違とか、各人の體質の相違とか、環境の良否とかによりて、もとより一律には参りませぬ……これは最近ある患者との問答であります。微熱と安靜との關係は大體この問答で御諒解下さいませこととおもひます。

かくして、無熱となつたからとて、直ちに動き初めてはなりません。一箇月で下熱したならば、少くとも十日乃至二週間、二箇月で下熱したならば少くとも三週間は、同様の安靜を續けそれから徐々に運動し初めるのであります。初めは仰臥位から横臥位にさしてみて、そのまゝ食事を喰べさしたり、洗面などをやらせます。それで變りがなければ、次には食間に五分間位づゝ坐らせて見ます、始めて坐らせるときには、眼を閉ぢて靜かに坐らせ、暫くして眼を開かせる、さうしないと急速の體位變換によりて、頭がふら／＼として嘔氣を催し、冷汗が額に出て来て、耐らないやうに氣持が悪しく、何だか高い所から深い谷底に落ちて行くやうな氣持になり、甚だしきは暫時失神するやうなこともあります。これが眼を閉ぢて極めて徐々に起しますと、そんなことはありません。かやうにして起してみるのであります、その起すときに、先づ仰臥位に於て脈數を算へておき、それから起してから脈數を算へてみます、さうすると、

起きて数へたものが常に増加してゐるものでありますが、その増加率が一分間十五以内でありましたら、起きることの出来る資格のある人でありますから、試験が合格するのであります。十五以上にもなりますと、まだく起きてはいけないといふことになるのであります。

かやうにして試験に合格致しましたならば、五分間づゝ一日に二回起してみ、次に十分、十五分、二十分、三十分といふやうに、漸進的に時間を長くして、洗面も食事も読書も起きてさすやうにする。起坐到慣れましたならば、ベットを降りて起立させる、そしてベットの周囲を歩かせる、便所が近ければ歩いて行かす、それから風呂に入れる、廊下傳ひに漫歩を試みさす、といふやうな順序で、漸々と運動の範囲を擴大させるのであります。こゝまで来た時が甚だ危険であります。

動もすれば、漸進の戒めを破つて取り返しつかないことを仕出かすものであります。昨今やつと戶外遊歩が許されたばかりのものが、つい友人に誘はれて野球見物に行き、翌日から高熱が出て、急性猛烈なる病竈悪化を來したのもや、友人が訪れて來て蓄音器のレコードを六十枚も一緒に聴き、その都度自分でネヂをかけて、その翌日から肩が凝り、微熱の再來を見、漸

次悪化の一路を辿つたものもありません。或る療養所で、初めに麻雀をやり初め、深更までやつて、三人のメンバーが二人まで嗜血を來したやうな話もあります。岸に咲くコスモスを、脊伸びしても手が届かず、遂に飛びついて手折り、その夜から再發の憂き目を見た奥さまもあります。數へ來れば、かうした不用意が産んだ悲劇は無數であります。呉々も漸進の戒めを、堅く胸に銘じておこななくては、磁石なしの航海を致すやうなもので、何時暗礁に乗り上げるか分りません。

療養精神の涵養は、恰度茶道を習ふやうなものであります。御存知の通り茶道は、天地自然の美の眞髓を茶室の内に味はんとするものであります。自然美の實物よりも寧ろその餘韻を汲んで樂まうとするものであります。床にかけた一軸と床に生けた花との調和、更に前庭の樹木や庭石と床との調和、さうした調和の取れた茶室の中で、いろ／＼の器物を用ひて、お茶をたてるのであります。その順序の整然として一絲紊れず、而かも物馴れた手つきも軽るく、次から次へと順序よく淀みなくなだらかに手の運ばれて行きますこと、洵に氣持ちのよきものであります。座に侍ものとしても、この情景にこゝろを惹かれ、こゝろのドン底から氣持も整

うて来るものであります。即ち昔から茶味禪味と申す言葉がありますが、よく云つたものと思ふのであります。日月星辰の一丝紊れざる正しき運行、春夏秋冬の正しき順序ある訪れ、凡て宇宙大自然、悉く正しき順序をもつて循環してゐる、此の整然たる宇宙流轉の相を眺めて、私共の日常の仕事の上にも、整然として一丝紊れざる順序によりて、身も心も運んで行きたい念願が起るのであります。その念願を行の上に現はしたいといふのが茶道の修養であります。そして度重なりて稽古してゐますと、自然に手の運びもなだらかになり、淀みなく堂々と次から次へと順序をたて、美しき手並みを示すやうになり、聴てはそれが凡て日常の行動の上にも移りまして、完成されたる紳士淑女の模範的タイプのもち主となるものであります。療養精神の涵養も、その通りであります。茶道修養のやうな氣持で、日常の行動をつましやかに、整然と順序を違へず、やつて行くやうに磨き上げ、鍛へ上げておかねばなりません。聴ては、それが全快の曉、日常生活の上に、どれだけ役に立ちますことか、心の躍りに、どれだけ重みを加へますことか。この一事が皆さまの將來の幸不幸の分岐點であるのであります。

開放療法



昔は咳や痰のある病人が、外氣に觸れることは、病勢を増悪さすものであるといふ見地から窓を締め切り、甚だしきは目張りまでして、外部よりの空氣を遮斷したものであります。俗に『荒風に當る』といふことを忌みたるものである。が、近來に至つて、かうした密閉主義をやつてゐては、何時までも明るみに出て來られないといふことが分り、頻りと開放療法のことを勧められるやうになつて、現在では、開放療法は既に療養界の常識となつて來たやうに思はれます。然しながら、實際上まだ閉鎖主義が根強く蟠居して仲々實行の域に達してゐないことは、如何にも不可思議なことであると存じ、今更ながら理論と實際との併行といふことが、如何にむづかしいものであるかを、痛感せられるのであります。早い話が、結核療養所でも、開放の實行は仲々容易でなく、一律のもとに開放敢行といふことは、どうもまだ實行せられてゐない所が甚だ多いのであります。陸軍などでも、まだそれが一令の許に行はれてゐないやうな

有様であつて、開放療法の實行といふことは仲々困難なことと思はれるのであります。

一體、開放療法といふことは何を意味するものであるか、卑近な話ではあるけれども、之に關する常識を補ふ必要もあると感ずるので、先づ其話から進めて行くことゝ致しませう。開放といふことは Open Air のことであつて戸障子をたて、外界との交通を妨げるやうな引込主義をやめて、新鮮なる空氣に親しむために、凡ての障礙物を除いて、少しでも外界の空氣に浴したい、明るい日光を取り入れた、大自然の眞唯中に身を横へ、大虚の精氣を満喫したいといふのであります。

新鮮の空氣が何故そんなに必要であるかは、改めて申すまでもなきことではありますが、大體その譯を申しますと、空氣といふものはお互人間の生存上缺くべからざる食物であるといふことを先づ諒解して貰ひたい。食物と云へば御飯や副食物のことゝばかり思うてゐますけれどもそれ等は如何にも食物には違ひないが、それ許りでは吾人の榮養は完全に得らるゝものではないのであります。それ等の食物が口で咀嚼され、胃腸で消化吸収せられて、蛋白質、脂肪、含水炭素、ビタミン、鹽分などの主養素を體内に取り入れますけれども、それ等は、そのまゝ力

の根源となることは出来ない、それ等の養素は靜脈血の中に先づ送り込まれ、それから肺臓内に送られて、肺臓で呼吸作用によりて空氣中の酸素を攝取して、初めて動脈血となりまして全身所々に送り届けられて、養素の本領を發揮するものであります。さういふ譯でありますので、食物とは消化器よりする食物と、呼吸器よりする食物との二種類があつて、この二種の食物の合體によりて初めて生活の根本力を與へらるゝものであります。

消化器の弱いものが食物の選擇に注意するのと同じく、呼吸器の弱いものは空氣の選擇をせなくてはなりません。一體、人類は如何程の空氣を食べてゐるか申しますと、一呼吸に半リールとして、一時間に四百八十リール、一日間に一萬五千二百リール、之を石數に換算してみると、五十五石四斗三升五合の空氣を一日間に喰べてゐるのであります、かほどまでの大量の空氣を喰べますについては、よほど空氣の質を選ばねばならないのであります。

紅塵萬丈の都會地の空氣や、煤煙天に漲る工場地帯の空氣などは甚だ不純でありまして、塵埃や悪瓦斯などが多く混入してゐて、そんな空氣の中に住むことは、濁水の中で錦魚を飼うてゐるやうなものであります。それから密閉した室内の空氣は、もとより炭酸瓦斯が蓄積してゐ

て、頭重、頭痛、倦怠のやうな症状が起り、頗る不快を感じるものであります。況んや火鉢でも室内におきますと、さうした害は更に甚しく起つて来るものであります。炭酸瓦斯は學者の研究によりますと、微量でも致死の害毒を來すものとされてゐますので、實に恐るべきものがあります。なほ近來の研究によりますと、空氣の流通の悪い居室や、映畫館などについて、空氣イオンの測定をしてみますと、塵埃、炭酸瓦斯、濕氣、溫度等の關係は、たとひ好條件であつても、外界の空氣は陰イオンであつても、室内イオンは陽イオンとなつてゐることを發見しましたのであります。どうも人の集りが多いと、陽イオンに轉化するらしいのであります。

茲で一寸、空氣イオンのことを話しておく必要を感じます、空氣イオンは陽イオンと陰イオンとがありまして、空氣中の分子が電氣を帯びたものであります。空中や地中に存在するラヂウム、ウラニウムの如き放射物質の幅射線、或は太陽線や宇宙線によりて生ずるものと考へられてゐます。抑もイオンが發生しますときには、陰陽同量に發生するものであります。陰イオンは物に結びついたがる傾向がありまして、空中濕氣、煤煙、塵埃などと結びついて速かに消滅するものでありますから空氣の汚濁した所では、陰イオンは極めて少ないのであります。

そして人體に對してイオンは如何なる働きを有するかと申しますと、陰イオンは鎮靜的に働きまして、血壓下降、頭腦爽快、脉搏減少、食思増進、活力増強を來しますが、陽イオンは興奮的に働き、血壓の上昇、脉搏の増加、食思減退、頭痛、頭重、倦怠、不眠を來すものであります。

かうした意味から申しても、居室の密閉、多人数同室などはいけない。せい／＼開放空氣の新鮮なるものを満喫することが必要であることが會得される譯であります。

又、最近の研究によりますとたとひ空中イオンは陽性であつても、自分の足を大地に接着すると、イオンの働きは陰性化して感受することもあるといふのであります。かうしたことから申しましても、大氣療法特に戶外靜臥の必要なることが分るのであります。

正木不如丘氏は云ふ「云ふまでもなく結核療養には氣温の變動特に一日中に於ける最高最低の差額の少ない所を選ぶべきである。實際問題として自分は此點に注意を拂つて手近な所から研究してみた。所が面白いのは、最高溫度と最低溫度との差額は、屋外が最も少く、その次は室内の窓際で、奥まりたる居室は差額が最も甚しく、濕氣も亦、屋外の最高最低の差額は、室

内よりも小いのであつた。此點から考へても、結核療養の原則として開放療法、屋外静臥といふことを、まず「強調せねばならぬものと思ふ」と、實に興味ある話である。研究が進めば進むほど、開放療法の必要性がますます「高まつて來つゝあるやうであります。

開放療法の実施

開放療法を実施するについて第一問題とせられるのは、戸や障子を開け放つておくときは風が無遠慮に入り込んで、風邪にかゝる虞があるといふこととあります。が、實際上、その虞はなきのみならず、却て感冒に罹らないことは不思議であります。もとより通り風は温を奪ふことが甚だしいから、感冒の原因となるので、南北とか東西とかの相對する窓の全部を開放することは、冬季などでは注意しなければならぬ。特に午睡などしてゐるときには、皮膚の血管が弛緩擴張してゐるから、體温を奪ひ去ることが甚だしいから、酷どい通り風に觸れると感冒に罹りますので、此點注意を要します。

冬季、雪降る日なぞの開放療法は、如何にも亂暴のやうに考へられるが、實際上、今日では

既に確かに無害有効であることが證明せられて、更に躊躇の要はないのであります。歐洲では零下十五六度の山上でも、開放療法を敢行して着々と好成績を擧げて居り、遠藤繁清博士も大連で、零下十九度位の寒い時でも、開放を實行して些の障害をも認めず、好果を擧げて居られます。私も瀬戸内海の海岸で最も氣壓の變化の多い、從て風の多い場所で、嚴寒零下六、七度といふやうな時にも、開放を實行して優良なる成績を得てゐるのであります。

開放の実施については、もとより防寒具を用意します。例へば毛布、湯婆、首巻き、肩布圍の如きものをもつて、寒冷を防ぐのであります。それから睡るときには、二重のガーゼ手拭を兩肩から顔面に亘りて被うておくことをおすゝめします。さうすると、直接寒い空氣が鼻口に迫つて來ず、ガーゼを漏過して來るのでありますから、よほど寒冷の度を減じたものを吸入することゝなりますので、鼻や咽頭の保護ともなり寒さを防ぐ上に於て餘程助かるものであります。かうしますと不思議に咳嗽が減少するのであります。

防寒設備として火鉢を室内に入れることは、空氣を汚染しますので、必ずやめなくてはなりません。炭火は眞赤になつてゐるものでも四、四―一二、七平均八、五の酸化炭素の瓦斯を發

生するものであります。この酸化炭素は極めて微量、空中に〇、〇二%もあれば、既に中毒して頭痛、耳鳴を發し、〇、〇五%あれば劇しい中毒症狀を發するものであります。若し密閉した室内で〇、一%あれば二時間、〇、一五%あれば一時間、〇、三%あれば半時間で死亡するものであります。たとひ死を免れたとしても、後遺症や慢性中毒症狀などがつきまはりまして、實に煩はしいこととなります。

近頃のこと、私の病院に入院中の一患者と附添の母と二人共急に氣分が悪くなつて物も云はずに倒れてゐる、と隣室の附添人から知らせて來たので行つてみると「頭が痛くて耐らない、耳が鳴り、手足がシビレる様です」と訴へる、診ると炭火瓦斯の中毒であつた、早速その手筈をした事であつたが、此人は室内で炭火をたき、幾等注意してもそれをやめず、窓の開放も敢てせなかつたものであります。今更の如く恐れて爾來謹んで炭火を遠ざけてゐるのであります。

日光の恩徳



開放療法をやつて居ると、日光の恩恵を豊かに受け入れることの出来るといふことも、大なる功徳の一つであります。直射光線にしても、分散光線にしても、居室内に明るく光線の射入るといふことは、疾病治療を促進するものであり、健康を増進するものであります。一體、生物は凡て、動物でも植物でも、日光の力を得なかつたらば發育成長することが出来ない。植物でも、日光不足の暗い所では育たない、即ち生々潑刺の葉の色が出ず、伸びる力も、太る力も極めて弱い。試みに床の下に朝顔の種子を播いておくと、纏て芽を出し、莖は伸びるが、莖や葉に青味がなく、そして莖は正しく日光の射入する方向を目掛けて伸びて行きます。向日葵は太陽が東天に登れば、東方に向き、西方に傾けば西方に向き、正午には眞直に天を仰いでゐる。これほど日光に憧れをもつ植物は恐らく他にあるまいと思はれます。日光が大禁物のやうに唱へられてゐる草類でも、その發生期には極めて微量ではあるが太陽光線を得なければ發育が出來ないのであります。その光の程度は十五夜の月明り程度のものが最良だといふことになつてゐるのであります。かやうに何れの植物でも日光に憧れをもたぬものは一つもない。その成

長は必ず太陽を目標として上へくと伸びて行く、天に引力があつて伸びるのではなく、日光に憧れて、少しでも早く、一寸でも近く、太陽に接近しようといふ氣持を示したものであります。

それから、動物界ではどうかといふと、それが又、近時の研究によると、素晴らしい作用を認むるに至つたのであります。二三の事實を擧げて見ませう。鈴木梅太郎博士は、多くの動物を同一條件のもとに飼育して、之を甲乙兩班に分け、甲班には毎日十五分間紫外光線に浴せしめ乙班には之に浴せしめずして、その發育の状況を觀察した所が甲班は乙班に比して遙かに優秀なる發育を遂げることを認めた。片瀬博士は結核と日光との問題を考究するため、多數の動物に一定の食餌を與へ、居室の條件を色々と變へて見た。一つは毎日十分間づゝ太陽光線の下につれて行き、その他の時間は普通の部屋におく、次のやつは、部屋の半分は何時でも直射光線に當れるやうにし、他の半分は暗くしてやる、さうすると、その動物は自分の欲するだけ日光に當ることが出来る。次のやつは否でも應でも、光線を受けない譯には行かないやうにしておく、その次のものは、部屋全部を暗くしておく、さういふ分け方をして、どの動物にも同じ結核菌

株の同一量を與へて、その成績を検べてみた。さうすると、十分間だけ日光にあてたものと、自由に日光に當り得るやうにしたものとは、どちらも半數しか結核にかゝらない、即ち菌を注射しても半分は發病しないのであります。處て強制的に日光に浴せしめたものと、眞つ暗な所で飼つたものとは、殆んど凡てが、逆も甚だしい結核にやられてゐるといふことを發見したのであります。

九大の大平得三博士は、衣服材料、建築材料を日光又は太陽燈で照射すると、その中から或種の物質が出来て、動植物の發育、成長、健康に向つて好影響を與へるといふ事實を實驗的に證明しました。更に同博士は、さうした被服材料などを、直射光線に二時間ほど晒すと、八時間互りて紫外線性物質が蓄積せられて、その能力を發揮するといふことをも證明したのであります。そこで、毎日一時間、太陽燈に照射した木箱の中で白鼠を養うてみますと、その發育はメキ／＼とよくなります。同じ食餌を與へても、普通の木箱で育つてゐるものに比して、著しく發育の程度が違ふのであります。數年前にも略ぼ之と同じやうな報告をした人がありましたが、それはモルモットを飼ふに、その箱の下敷になる粟藁を日光に晒して入れると發育がよ

くて斃死率が少く、繁殖力も強くなるといふことでありました。かういふ譯でありますから、お互の寢具特に肌はだに直接に着ける寢衣とか毛布とかいふやうなものはそのまま仕舞込まないで、日光の當る限り日光に晒しておき、少なくとも日に二時間は晒しておいて、それを夜間出して着るやうにすると、日光の効果を間接的にも得られることになりました。それが、疾病治癒の上にも、發育促進の上にも、健康増進の上にも、働きかけて呉れることとなるのであります。

日光の恩徳 (二)

私の友人の宅で、家族七人、両親と女兒三人、男兒二人の一家族、どうも年中病人が絶へない。一人の兒の風ひきが癒つたと思ふと、次の兒が胃腸を患ひ、それが癒つたかと思ふと、母親が神経痛になると云つた具合で、何時も私に相談をかけるのであります。その宅は廣莊な造りではありましたが、本通りの裏でありまして、日光が餘り射し込まない。特に奥様の部屋は暗く、晝でも電燈をうけないと細字は讀めない程度の明るさでありました。兒童室が北向きで

ありまして、それが又、鐵道線路に沿ふて建て、ありますので、一日のうち九十回の列車が、けたましい響を立て、通るのであります。そこで私は、も少し日光のよく當る、も少し通風のよい、そして列車の噪音や塵埃を受けない所に轉宅するやうに、おすゝめ致したのであります。所が主人も妻君も先祖代々住み慣れた家でありまして、我々の先祖も皆んな長命してゐたのだから、この家を見限つて轉宅することは出来ませんと云ふ。が、私は強いておすゝめして山の中腹に土地を求めて、そこに新築して移轉して貰つた。それ切り、不思議に病人が出来ないのみならず兒童の學業成績も揃ふてメキ／＼とよくなり、主人も妻君も揃ふて病氣せぬやうになり、家庭圓滿の基礎が築かれ福壽海無量の恩徳に浴したのであります。主人が申しますには、先生ありがたう御座います、朝起きました時の氣持のよいこと、庭に打水して、小鳥に餌をやり、縁端で新聞を讀みながら朝食の用意出来るのを待つてゐる氣持、とても金錢では購ひ得ない妙味と歡喜があります。カナリヤや目白鳥の囀り方も違つて來ました。音色も調子もズツと變つて來ました、そして猫が鼠をよくとるやうになりました。鶏の鳴き方が堂々として來て、ムブデノ調に變つて來ました。「それは餘り良過ぎるではありませんか、そんなに日光に

惚れ過ぎると、今に嫌になつて来る反動期がなければよろしいが……』と水を向けると、主人「イヤ、金や名譽には惚れませんが日光にだけは惚れて飽きの來ることはありません。また、く、イ、ことがある……それは宅の家内が近來不平を言はなくなつたこと……家内と云へば、何かにつけて小言が多く、一々一通りの不平を並べた上でなければ、仕事にかゝらぬといふやふな、氣の毒な可哀さうな精神の持ち主であります。こゝに移轉してから、それがまるで變つて來まして、一家がよほど圓滿になりましたこと、これで私の一生も明るくなり、子供達も朗らかになりまして、やれ、嬉しや全財産を擲つても、かうした晴々とした氣持を購ふためには、惜しいとは思はないので御座います。鼠を怖れて逃げてゐた卑怯な猫が、鼠をよく捉るやうになつたのですもの、嫌のサービスの變つて來るのも別に不思議はないでせう」と呵々大笑、喜びに耐へないものゝやうでありました。

英國では數年前、ゼー・ビー・エルグソン博士は、小學兒童について、兒童の發育と日光との關係について實驗をした。それは同一學年の兒童を甲乙兩班に分ち、甲班には日光中の紫外光線の通過性を有するビタグラスを窓に蔽めた教室で授業をし、乙班は紫外光線を吸収する普

通硝子の窓の教室で授業をしたのであります。そして九ヶ月の後に検査してみた所が、甲班は乙班に比して平均體重が三オンス三分ノ一だけ多く殖えて居り、身長に於ては一時だけ高くなつてゐることを認めました。我國でも、愛知縣を初め、各所で虚弱兒童のために光線浴場を設けて頗る優良なる成績を得て居ります。

かやうな譯でありまして、統計の示す所によりますと、日光のよく當らない家に住むものと日光のよく當る家に住むものとの病氣にかゝる率を比較してみると四と一の比になつて居ります。即ち、日光のよく當る家で一人の病人が出来る間に、日光の當らない家からは四人の病人が出来る割合であります。死亡數も亦、その通りの數字を示してゐます。諺に「日光の這入らぬ家に醫者が這入る」と云ふ、至極尤もな云ひ方である。昔から日光に晒されることは、健康を増進するのみならず、病弱な身體が日光の作用によりて強健になるものであるといふことは東洋でも西洋でも信じられたのであります。ゲルマン民族の間では、小兒が病氣に罹つたときには、屋根の上に寝かしておく習慣があつたと申します。それは、太陽を神さまと崇めて、その靈驗を得ようといふやうな宗教的な考へもあつたでありませうが、實際さうしたことによ

つて、病氣の経過が良好に導かれることが多いといふ經驗上の事實から行はれたものであるといふことも首肯出來るのであります。

又、これは神話上の觀念から來たものであると思ひますが、慢性の病氣で、どうも癒りの遅いものは、ハイベルヒといふ山の頂上まで登り、山上にお籠りすると速かに全治するといふことが言ひ傳へられてゐて、即ち昔から高山療法といふやうな考へもあつたのであります。

その後、羅馬や希臘の文明が發達するに連れて、太陽光線が裸體となつた人類や生物に偉大なる効果を齎すものであるといふことを認め、完全なる日光浴場や、其他日光療法に必要な諸種の設備が出來てゐたことは後世に至り發掘したポンペイの遺跡に徴しても明かであると云はれてゐます。然し、太陽光線もポンペイの没落と共に治療界より葬り去られて、その後この方面は閑却せられてゐました所が、四十年このかた、歐洲各地では、ぼつくと日光療法を試み始めまして、近時の如く隆盛を見るに至つたものであります。

特に近年に至りまして、日光といふ問題は非常に興味ある話題となつてきまして、日光に關する研究は實に微に入り、細を穿つて、益々精緻幽幻の境を開拓してゐます。

紫外線の照射を受けて、黒々と焦げた肌の色、それが眞の健康色でありまして、人體美の代表色であります。さうした見地から、近時歐洲では盛にビクニックをやつて日に焦けようといふと試みまして、青年男女競ふて郊外に日光を受けに行きます。映畫の女優など、太陽燈をかけるに醫者の所に通ふて、日焼け化粧をしてゐるといふことを聞きました。又、獨逸では、おしろいの代りにお黒いを賣つてゐるといふ。即ち健康色化粧法であります。又、或る所では過熱酸加里で風呂を焚いてゐるといふ。それに入ると日焼けそつくりの健康色の色彩が得られるといふのであります。

日光浴をするにいつては

日光が如何に有効に働くとしても、無闇に日光に素肌を暴露しては、種々の有害なる結果が現はれます。日光浴をするについて、最も大切なことは、一回にどの位の分量に曝せばよいかと定めることでありませう。是れには種々なる條件を考へて見ねばならぬ。即ち太陽の光の強さは時々刻々に變化するものであつて、一日の中でも甚だしき動搖がある。同じ時刻でも場所

によつて異なる。その上、各人の光線に対する感受性が夫々違つてゐる。そこで、光線の分量が時には少きに過ぎたり、時には多きに過ぎたりするやうなことが起る。少きに過ぎた場合は利かないまでのことで、別に大した害毒を残さないのでありますが、多きに過ぎた時は、随分迷惑をせねばならぬことになりす。特に肺結核や潜伏結核のある人では、其害が甚だしいのであります。長時間日光浴をやると其効果も多大であらうとか、日光々線の強烈なる時にやると其効果が多大であらうとか、いふやうな考へは大なる誤りであります。日光浴では光線過剰を避けるといふことが、極めて大切なことであるから、先づ、このことを牢記して貰ひたいのであります。

日光浴を初めやうと思ふ人は原則として先づ、身體を日光に慣らすことが必要であります。それには、身體の中で、光に感受性の最も鈍き所、即ち、足や胸部から、徐々に日光に晒し始めて、漸々と腹や背に及ぼすやうにしますのであります。それはロリエの選んだ方法であつて、現今では専らこの方法が用ゐられてゐるやうであります。ロリエの方法といふのは、最初兩方の足を五分間照らし、次の日には足部より下腿に及び、その次には足部下腿を経て上腿に及

び、その次は足、下腿、上腿を経て腹部に及び、その次には足、下腿、上腿、腹部を経て胸部に及ぶ、かくて各節毎に順次五分間宛増してゆくのであります。即ち第五日には足部二十五分、下腿二十分、上腿十五分、腹部十分、胸部五分といふやうにやるのであります。

そして五日以後に於ては、毎日五分間宛各部照射の時間を延長して、最高照射時間が二時間乃至四時間にも達したとき、時間延長を打切るのであります。そして最高照射時間は冬季では三―四時間、夏季では二―三時間を最高限度と致します。背面は第五日目の胸部まで前面照射が全部に亘つた翌日から始めることになつてゐます。それはやはり前面でやつた通りの順序で下から順次上へ〜と行くのであります。この方法によるときは、普通三週間を経過した後には全身の日光浴に移つてもよろしい。日光浴をする時は頸部や頭部は手巾で覆ふて保護します。また蝙蝠傘の使用も甚だ便利であります。そして、よく咽が乾くものでありますから、適宜水を飲まれるやうに用意しておきますことが必要であります。それから、顔や顎や頭部に冷水で濡して堅く絞つた手拭を覆ふておくと、洵に氣持のよいものであります。これは、日光浴のときに限らず夏季の午睡のときなど洵に結構な方法であります。それから汽車で睡るときなど、

これに限ると思ひます。遠距離を乗り廻しても、鼻の孔や、顔に黒い油煙がつかず、塵埃の多い車内の空気を濾過することになりますので、衛生上最もよろしいのであります。

以上は大體の原則を示したもので、各人の體質によりては、初めからこの二倍量又は三倍量もやり得るものもあります、同じ條件の下でやつても、或人は皮膚に著しい反應を起すが、他のものは殆んど反應もないといふやうな場合もあります。それは一に光に對する感受性にもよるものであります。一般に色の黒い人は白い人よりも長い間日光に堪へ得ることが出來、色の赤い人は最も光に弱いものであります。年齢的關係では、子供は大人の約半量、幼児は子供の半量といふ割合であります。性的關係では、男子は女子よりも光に強い。部位的關係では、胸部、腹部、背部は一樣の感度を有し、足の裏よりも二十五倍、手掌よりも十五倍、手甲よりも五倍、足背よりも二倍だけ光に對する感度が強いのであります。

日光浴後に心悸の亢進が起つたり、呼吸困難、倦怠、發熱、食慾不振、頭痛、不眠のごとき不快なる症狀が起るやうな場合も、日光過度と認めるべきであります。又は、その前後の状態をよく見極めて、その人は日光療法に適合しない體況であるといふことを發見することも

屢々であります。日光浴が合理的に適用せられた時には、その浴中又は浴後には、心身爽快を覚え、何となく元氣が増して、朗らかなるものであります。次は日光浴が待ち遠しいやうな感じのするものであります。大體、かうした氣持の動きで、適不適は自ら判斷がつくものであります。

又日光浴の分量を定めるには、空氣の運動といふことも考慮に入れねばなりません。風のあつた日に日光浴をすると、その反應は非常に強い、稍強い風速の時には風の無き日と比べて約二倍強く反應が現はれる。そこで風のある日には時間を短縮する必要があります。強風のとときには中止すべきであります。

三戸博士は日光浴の適不適を決定する實際的方法として、次のやうなことをやつておられます。即ち、その季節に適合するやうな衣服を着て、屋外無風の所へ立たしてみ、五分間の直射光線で發汗すれば、その時季、その時間は日光浴に不適當と認定するのであります。又、さうした發汗状態を來すといふことは分量と時間との何れかゞ、當人にとりましては過度であるといふことを物語るものでありますから、強いて日光浴をやるなら分量と、時間とを減少する

必要があると云ふて居られます。

兎も角、日光浴を開始せうと思ふものは、必ず専門家に相談した上でやらなくては、とんでもない大失敗を招くことがあります。現在の我國の療養所に收容してゐる程度の患者では、直射日光浴を許し得るやうなものは極めて稀であります。

恢復もよほど進んで来た、殆ど健康人に伍して坐業をしてもよろしいやうにまで漕ぎつけたものでも、野球見物とか、運動會見物とか、海に魚漁に行くとかして、強烈なる屋外光線に長時間觸て、そのため發熱を來し大變な疲勞を覺え、甚しきは咯血を來すことすらあります。咯血とまで行かなくとも、喀痰の量が殖えるとか、胸にせつなさを感じるとか、咳嗽が殖えるとか、いろいろな症狀を來して再び安靜療養の昔の道を迎らねばならぬやうなことになる人が多いのであります。これは獨り日光の所爲とばかりに決めることは出来ませぬけれども、日光の刺戟が主位となつてゐることは間違ひないのでありますから、こゝで一言お戒め致しておきます。どうも日光浴についての理解が足りないため、私共の外來で診てゐる患者のうちにも、妙に経過が面白くないので、よくよく訊いてみると日光浴をやつてゐるものと初めて判つて、それ

を廢めさせてズン／＼良好なる経過をとつたやうな場合は甚だ多いのであります。吳々も日光浴をやるについては、必ず専門家に相談してからのことに致して貰ひたいものであります。明るい居室に所謂分散光線は幾等でも豊かに受けませう、そして寢具を日光に晒して紫外線をそれに含蓄させますこと、これも必ず實行致したいものであります。

療養と主要營養素



お互が生きてゐますからにはたとひ休息して居りましても體成分は消耗せられるものであります、大凡蛋白質は一五%脂肪は五一%、含水炭素は三四%の割合で、酸化燃焼を續けまして一部分は體温を發生し、一部分は呼吸とか心臓の動きとかいふ方面に力を働かす「エネルギー」を

發生してゐます。さうした酸化燃焼することが、結核患者では健康者に比して高められてゐます。どの位高められるかと云ひますと、二割三割、甚しきは五割、七割も多いのであります。そこで同じ時間内に於きましても、結核患者は健康者に比して、多量の炭酸瓦斯、水、含窒素

物の排泄をしてゐるといふ譯になります。

だから結核患者の體力を維持する上に於きましては、寧ろ健康者よりも多くの栄養分を取り入れなければならぬことになります。就中、結核患者らは蛋白質の分解が亢進するものでありますから、蛋白質の補給につきましては、特に意を用ひなくてはなりません。一體蛋白質は健康人で一日どの位必要であるかと云ひますと、之に關しましては、ホイット以來、實に八釜數議論せられたものでありましてホイット、パウエルは體重一疋に就き一一一、五瓦と云ひ、チツテンデンは〇、八で結構だと力説し、ヒントヘーテは〇、四で充分であると云ひます。ノールデンは「ホイットの云ふのは素より多過ぎる、チツテンデンの云ふのも少し多過ぎる。ヒントヘーテのは少きに失する。確實なる實驗の結果〇、六が最も適當である」と結論をいたしました。

さて、以上の蛋白質所要量を結核患者の場合に當てて考へて見ますと、多くの結核患者は羸瘦し、食慾が進まず、充分なる含水炭素や脂肪を取り入れることが困難でありますばかりでなく、更に自體の蛋白質分解の亢進があるために、體重一疋について僅か〇、四や〇、六の蛋白質を取り入れたのでは、所詮體力の維持は出来ませんのみならず、漸々と筋肉を削り取ら

れて瘦せてゆかなければならぬことになります。かうした見地から、種々研究の結果、結核患者では體重一疋について、一、五―二、〇の蛋白質を取り入れることが最も適當であると結論せられました。が、後から、それでも足りないといふので、シュレーデルやカウフマン等は一日一五〇―一八〇瓦は要ると云ひ、シュルテルやチツゲス等も少くとも一日一五〇瓦は要ると主張してゐます。そのうち六〇%は動物性の蛋白質をとり四〇%を植物性からとることを理想としてゐます。

含水炭素の適當量は、大凡一日四〇〇―五〇〇瓦とせられてゐますが、我國では含水炭素が主食でありますから、中々そんなことではたりません。之に反して脂肪の取り入れ方は少い。元來含水炭素も脂肪も、燃焼して温を出し、エネルギーを出す點に於ては同様でありますからこの二養素は互に代理することが出来るのでありまして、脂肪は少くても、含水炭素が大量にあればそれであり得るのであります。こゝで考へねばならないことは、脂肪は免疫の發生を促し、又各種傳染病に對する抵抗力を増進する作用がありまして特に肺結核では、脂肪が多く體內に取り入れられると、病變を便變して進行を阻止する作用があります。血清の中の脂肪體コ

レステリンが増して来ると、結核の豫後は佳良となります。これ等の點を考へますとなるべく多量の脂肪を取り入れたいのであります。

日本人では平均三〇瓦の脂肪を攝つてゐる。世界の中で日本人ほど脂肪を食べない國民は居りません。ホイトの主張する、保健食の脂肪量は一日五六瓦であるが、それでもなほ、結核患者の食餌としては脂肪が足りないと言ふので、レブケなどは二〇〇瓦、シュレーデルなどは二〇〇―二五〇瓦、ルブネルは一二〇瓦をそれ〴〵主張するに至つた。ゲルソン等の無鹽食餌でも脂肪は一六二瓦を取り入れてゐます。我國では東北帝大の熊谷教授が、大量の脂肪食を試みられた。その成績はこの報告によると頗る良好であつて、開放療法の勵行と相俟つて死亡率を四分ノ一に減少することが出来たと云ふてをられます。熊谷氏は一日一〇〇―一八〇瓦の脂肪をあたへ、そのうちには肝油も三〇―五〇瓦は這入つてゐる。さうした實驗を學んで、私も早速自分の療養所で實行してみました。先づ一日一〇〇瓦の脂肪を與へたいと考へて、色々工夫を凝らして與へたのでありますが、どうも味が濃厚で胃につかへて、どうしても實行することが出来ない。強ひて勵行した所が、とてもあの濃厚な食事には耐へられないと云ひ退院す

るものもだん〴〵出て来たやうな始末で、遂に屁古垂れて再び三〇―五〇瓦程度の脂肪にもどしたのであります。東京帝大の島蘭教授も「仙臺は寒い所であるから、さうした多量の脂肪食でも、患者は耐へうるでありませうが、東京や關西方面の患者には所詮耐へえないことでありませう」と云はれ、赤十字社山田病院の小川博士も、脂肪食には、失敗したと云つてをられる。が、何とか工夫して日本人の胃に適するやうな脂肪料理の方法を考へ出したものであります。陸軍糧食の權威丸本主計監は第五師團の兵食に、脂肪六〇―一〇〇瓦取り入れて非常に優良なる成績を擧げてをられます、それによりますと、體重が著しく増加し（從來の範疇を破つて遙かに増量）肺結核罹患率が著しく減少して來ました。從來一大隊で一期檢閲までに六名平均は結核患者を出して居りましたが、脂肪食勵行以後には一名もまだ出てゐませんとのことであります。そして脂肪食を厭ふやうな傾向は見えないで豚飯などは逆も喜んで喰べるといふ話でありました。今少しお互に脂肪食に慣れる必要があり又脂肪料理の研究が必要であります。

以上で三大養素の量的關係は理解せられましたこと、思ひます。之を各人の營養状態、年齢

體質に應じて適當に立案し、且つ、食慾の良否、嗜好、胃腸障礙の有無等を考慮して、取捨せなくてはならないものでありまして、これも療養行者の智慧の絞り所であり、指導者の親切の施し所であります。

結核療養と無機塩類

鹽類といふのは、人體に必要な礦物質のことであつて、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、燐、鐵その他の無機物であります。これ等は三大要素と共に吾人の生活上必要なものでありまして通常偏食に陥らない限りは、之等の必要な鹽類の缺乏を來し又は並行を齎すやうなことはないであります。肺結核の場合には、細胞の中に礦物質を固定する能力が減退して、動もすれば逃げようとするものであります。それから内分泌腺の機能に異常を來し、又は、植物性神経系統の働きに亂れを生ずるために、礦物質は随分取り入れてゐるのに拘らず、其の新陳代謝に變化を來して、調和を齎すことがあります。

先づ食鹽(クロールナトリウム)の話から始めませう。食鹽は人體内に於て、水分の調節を

司どり、胃液の鹽酸製造の資料となり、消化酵素に活性を與へ組織の滲透壓を調節する役目をもつてゐまして、常に〇、八五%の割合で體內を守つてゐます。この食鹽も次から次へと消耗せられて行くので之が補給は、もとより必要であります。昔から砂糖好きの甘黨には肺病が多いが、鹽好きの辛黨には少ないと云はれてゐて、砂糖中心のアチドージスに對して、ナトリウム中心のアルカロージスの作用などを考へると、如何にも、さもあるべきこと、思はるゝのであります。

が、近來ザウエルブルッフ、ヘルマンズドルフェル、ゲルソン氏等の立案した無鹽食療法といふものが提唱せられました。それによると、食物中から食鹽を除外して榮養をやると、結核性疾患がメキ／＼癒るといふのである。そこで、我國でも多數の學者によりて、熱心に實驗せられたのでありますが、どうも肺結核には、さほどの効力を認めなかつたといふことが一致した成績でありました。但し、皮膚の結核や關節の結核などには効力を認めました。特に千葉の佐藤教授などは、皮膚結核の療法は無鹽食に限ると云はれて居ます。それには理由がある。皮膚は他の組織に比して特に食鹽を固定する力が強いものでありまして、御存知の通り食鹽と

いふものは、水を引きつけるものであり、水を誘ふものであります。その食鹽が皮膚に多く固定するものでありますから、皮膚の炎症が起り易く、水分を誘引するから治癒が遅れるといふ譯になります。處が無鹽食をやると、何時の程にか皮膚の食鹽含量も減じ、随つて皮膚は乾燥して治癒的傾向を帯びて来るものであります。之と同時に紫外光線をかけると、皮膚脂肪組織の内にあるエルゴステリンはビタミンDの作用を現はし、カルシウムの増加を促し、鹽分の減少とカルシウムの増加とは、益々炎症治癒に好都合に働きかけるものであります。かういふ譯で皮膚結核には無鹽食が奏効するといふことは、決して偶然ではないのであります。

それから一つ、減鹽食を行うて良き場合は、脂肪太りの結核患者で、縦隔竇に脂肪が沈着して、血管や心臓の活動を鈍らせ、遂には肺の鬱血や肝臓の鬱血を來し慢性氣管支炎も起り易くなり、呼吸がせつなく、胸に痞へて、食慾も減少し、何かしら胸に壓迫感を來すやうな場合かうした場合は随分あることではありますが、かういふときには、減鹽食をやると漸々とさうした症状から逃れることが出來ます。

次にはカルシウムの問題である。結核とカルシウムの問題は今更喋々するまでもなく、既に

常識化せられてゐるものではありますが、順序として、その基礎的事實のみを紹介することゝいたします。我々の血液中にはカルシウムとマグネシウムとが四對一の比で溶存してゐます。この率は何所までも變つてはなりません。若しカルシウムの減少を來しますと、マグネシウムの力が勝つて、心臓や神経系統の活動力を麻痺せしめるやうな働きを現はし、血壓は下降し、血管は擴張し、心動の減弱を來します。それからカルシウムの欠損を生ずると、傳染病に對する抵抗力の減退を來しまして細菌の毒性作用を助成せしめるやうな結果を招きます。カルシウムの補給が充分でないと、アチドージス(酸毒症)が起つて來ます。アチドージスの場合には肺結核は増悪の傾向を帯びて來ます。一般にカルシウムは炎症性滲出液の浸出を阻止する作用を有するものであつて、之を最初實驗的に研究したのは、キアリ、ヤヌシユケであつて、氏等は家兎の肋膜腔内に沃度ナトリウムを注射して、濕性肋膜炎を起さしめ、之にカルシウムの注射を試みた所が、非常に速かに滲出液の吸収を見ました。そしてカルシウムの注射をせなかつた對照動物は殆んど悉く斃死したのであります。結核にカルシウムの注射を一般にやり出したのは、この實驗を基礎とするのであります。その外、カルシウムは免疫の發生を促し、交感神

經の緊張を高める作用があるので、結核菌毒素の刺戟に對抗して之に打ち勝つ力を與ふるものであります。

私は昭和八年、大阪帝大の片瀬教授と共に、廣島縣木の江港の炭酸カルシウム工場の従業員健康調査をいたしました。極めて精細な検診を遂げ、悉くレントゲン寫眞撮影をして具さに調べたのであります。その結果によれば、現存せる結核病竈を有するものが一人も居らず、胃アトニー、描皮症、濕疹、氣管支加答兒等を有するものもなく病氣缺勤率も一箇年一、八日平均であつて、斷然他の各種工場のそれと比較にならぬほど優越してゐます。(多くの工場員病氣の缺勤率は三―四日となつてゐます。濛々たるカルシウムの粉煙の中に働いて、不知不識の間にカルシウムを吸入することの有益無害であることを如實に物語るものであります。

さて一體カルシウムは人體内でどの位あるものかと云ひますと健康人血清で檢べてみますと大約一〇―一三%であります。が、肺結核の場合では輕度のものには變化は有りませんが中等症から重症では、カルシウム量は遙かに減少して、血清カルシウム量が八―九%位まで下ります。これは多量にカルシウム分を攝つても、尿中から大部分のカルシウムは逃げて行

つて、どうもカルシウムが組織内に固定しないのであります。さうすれば、どうすればよいかと云ひますは、こゝではビタミンDの働きを仰がなければ他に對策は有りません。ビタミンDは磷とカルシウムを結合せしむる媒介者でありますので、この兩者を結合せしめて組織内に固定せしめることが出来ませば、それで安定を保つのでありますから、磷とカルシウムとビタミンと、この三つを取り揃へて送れば、カルシウムのルンペンには居ないことになります。然し磷はことさらに磷製劑を用ひる必要はない。牛乳、卵黃、肉類、豆等に相當含まれてゐるので、さういふものを喰べてゐれば、磷の給源は充分であります。

一體に健康を保持して行く上に於て、我儘一杯の注文が出来るとすれば、ナトリウムとカルシウムが常に優勢を保ち、マグネシウムとカリウムが劣勢であるやうに配置せられることあります。そのうち、マグネシウム、カルシウム、カリウムは、多く野菜から取り入れ、食鹽からナトリウムを取り入れる。食鹽からナトリウムが入りこんで、カリウムやマグネシウムの座席を占領して呉れることを希望するのであります。ナトリウム、カルシウム中心のアルカロイドが最も健康増進の上に必要なる血液状態であります。

結核と鹽類との關係に關することは、まだ澤山説明すべきものがありますが、最も緊要と信するものは大休以上で述べた積りでありますので、これで打ち切ることにいたします。

結核とビタミン



數千年來、地上の人類は榮養學の知識なくして生きて來ました。近頃になつてビタミン學の發達につれて、その道の人は、ビタミンの知識なくしては生きて行けないやうなことを云はれるが、榮養學の發達につれて、平均壽命が延びて來たか、國民の健康度が増進したか、之を陸軍の徵兵検査の成績に見ても、更に感心すべき効果の認むべきものはありません。元來、地上に棲息する人類と地上に求め得らるゝ食物との關係を鳥瞰するとき、そこには極めて圓滑なる需給關係が整うてゐまして、少しの無理もないのであります。だから我々は從來より食べなれてゐる野菜、果物、魚類、海藻などいろ／＼と混食することによつて、鹽類の缺乏もビタミンの不足も起り得るものではありません。たゞ、偏食の癖のあるもの、好き嫌ひの多いやうな一部の人達

は、不自然なる食品の攝り方によりてビタミン不足を來し、鹽類の不調和を來すやうになつて來ます。

結核患者の場合では、健康者と聊か趣を異にしてゐます。凡てのビタミンが不足せないやうにして行かなくては、病竈の悪化を來すことは、クロニー、ページ、コーラント、ピーリング氏等の實驗證明した所であります。

ブアンネンステール、シヤルラウ氏は結核感染家兎並に結核患者について、肝油、ビガンツール、ビタミンBを與へて、その経過を観察した所が、結核家兎では増殖性のもものでは、著しい効果を認めましたが、滲出型のものでは、大した効果を認めることが出来なかつたと云はれてゐます。又、ハイン、メンセル、ベルグマンなどは肺結核、皮膚結核、關節結核、骨結核、淋巴腺結核に肝油、ビガンツール、エルゴステリン（何れもビタミンA及D）等を與へて、その治療的効果を実験した所が、患者の一般状態は漸々と良好となり、食慾は進んで來て、體重は増加し、發熱や發汗は去り、肺臓の結核病竈の活動性は停止して、癆痕形成を促してゐるやうな状態を見届けてゐます。我國では糸川博士の實驗があります。氏の實驗は結核モルモット

にビタミンAを與へてその効果を檢べたものであつて、氏は次のやうに云うて居る「ビタミンAは結核モルモットに對して有力に利くものである。が、それは直接に結核菌に働くのではなく身體の榮養を佳良にして抵抗力を増進し、間接に結核菌の活力を滅殺するためである」と、兎も角、ビタミンAは發育を盛ならしめ、各種感染症に對する抵抗力を強めるものであるから、結核患者に必要なことは言を俟ちません。それから高橋農學博士は「ビタミンAが不足してゐる時に、脂肪を與へても其の消化が出来ない」と云はれてゐます。之と少し後れて、岡山醫大の清水教授はビタミンAの注射によつて、膽汁分泌が著しく旺盛となることを認めたと報告した。脂肪消化と重大なる關係を有する膽汁分泌の盛になるといふことは、脂肪食を無理にでも食べさせたいと思ふ結核患者にとりては、ビタミンAに慥れをもたなければならぬことになる譯であります。

次にビタミンBのことである。近來に至りて、結核療養とビタミンBの關係が、いろ／＼の點に於て親密なる交渉を有することが闡明せらるゝに至つて、今やビタミンBなくしては結核の療養は叶はぬとまでも思ひつめねばならぬことになりました。

そこで第一に着目せなければならぬことは、先づ食物の改良であります。昔は我等の祖先は玄米を食べてゐました。その頃は體質もよく、健康も充實し齲齒なども更になく、長命を保つてゐたものでありましたが、徳川八代將軍吉宗の頃から白米食に馴らされて、爾來我々の主食物は白米と決つたのであります。近代文明は更に機械力をもつて彌が上にも精白度を強くいたしますので、完全に糠も胚芽も剥ぎ取られて仕舞ふのであります。そこで現れたものはビタミンB缺乏症であります。今日、白米食をやつてゐるものはその大多數はビタミンBの缺乏症を多少の程度に於てもつてゐます。特に、熱があつたり下痢などしたり、過勞をしたときなどには、急にビタミンBの缺乏を來すものでありますから、結核患者では、かうした機會が常に踵き纏うてゐる譯であります。

須らく、玄米食の昔に還れ、と叫んでゐる二木謙三博士一派の人々の熱意も諒とするものであります。が、所詮、永年に亘つて喰ひ馴れてゐる白米に見切りをつけることは、一般大衆には望み得ないことであり、別して食慾の盛でない結核患者の常食として之を用ひることは、逆も出來得ない相談であります。そこで、島蘭博士は胚芽米を立案せられて、白米の精白度を減じ

てビタミンBを最も多量に含有してゐる胚芽を磨り落さないやうに搗精したものを造られた。現在では病院の食餌は大抵胚芽米を使用してゐます。

東京帝大の内科で、三浦内科時代のものと、島菌内科になつてからのもの、中、肋膜炎に脚氣を合併した患者の治療成績を調べてみた所が、孰れも脚氣を合併すると俄かに増悪して成績不良となつてゐることを發見せられました。又、東大附屬病院では昭和二年一月十三日まで白米を喰へさせてゐたが、此の日限り胚芽米に代へたのでありました。處が胚芽米をまだ用ひない時代では、濕性肋膜炎が八十日以内で完全に癒つたものは一八、五%に過ぎなかつたのでありますが、胚芽米に改めてからは、八十日以内に癒つたものが三五―三五、八%になつたのであります。これは別に療法が進歩したためでなく、唯ビタミンBを多量に含んでゐる胚芽米を採用したためであります。

近來、東京帝大の籾下氏の研究によると、元來血液中には結核菌の繁殖を制止する作用があるものであります。ビタミンBの缺乏のある人の血液中には其の制止作用が非常に弱つて來て、結核菌は殖える一方であると云ふことを發表せられた。又佐々木博士の研究によると、ビ

タミンB缺乏食で養うたモルモットや白鼠に、結核菌を注入すると、非常に高度な感染を來すと云ふことを發表されました。

なほ近來の研究によりますと想像もつかない力がビタミンBに存在してゐることが着々現はれて來るので、實に學界興味を中心となつてゐるやうであります。水泳選手に競技前ビタミンBの強力なものを與へておくと從來のレコードを破つて優良なる成績をあげる。ロスアンゼルスで我國の水泳選手が揃ひも揃うて、驚嘆すべき成績を挙げ得たのも、ひそかに携行させたビタミンBの働きによるものだ云ふ鈴木博士の内證話も面白いではありませんか。

ビタミンBは種々の原因によりて起る神経炎の治療を促がす作用がある。胸痛を頑固に訴へる患者に種々の手當を施しても、どうしても癒らなかつたものがビタミンBの注射をして不思議な程速かに癒つた事を経験してゐます。身體各所に散在性に疼痛の現はれて來る場合などにもビタミンBは随分よく効くのであります。坂路を登れば胸がせつなくなり、呼吸がつかつて來るやうで、矢鱈に汗が出て、脚が倦るく、どうも氣持が朗らかにならず、晝間でも眠むくて耐らない、根氣が續かず、讀書しても輕作業しても、直ぐに倦きてくるやうな初老級の人々が

ビタミンBを用ひると速かに癒り、氣持が晴れ／＼として作業能率を上げる、そして失はれたる性慾の恢復を見るといふやうな若返り法が行はれることなど洵に面白いことであります。

よく調べてみると、結核患者ではビタミンB缺乏の症状をもつてゐるものが甚だ多いのであります。心臟の右室が擴張し肺臓に鬱血があり、肺動脈第二音が亢進し最低血圧の下降してゐるやうなものは、頗る多いのであります。これは恐らく多くは潜在脚氣でありましてビタミンBの補給によりて速かに恢復するのであります。かうした潜在脚氣があると、胸に壓重の感があり、少し動いても胸がせつなくなり胃へ食物が痞へて、何時までも空いて來ないでお腹が張つて下痢したり又は便秘したり、時としては吐きたい様な氣持もするのであります。かうした症状がビタミンBの大量使用によりて一週間か十日位で速かに癒る場合は屢々實驗するのであります。特に最低血圧の四〇mm以下位迄下降してゐるものでは屹度奏効するのであります。

ビタミンCも結核療養上重要な意義をもつて居ます。Cの缺乏は疾病の経過を遷延さすものであり、出血素質を醸成するものであり、咯血し易き傾向を來すものと信じます。大阪桃山病院では熊谷博士の創案で、チフス患者に毎日大根卸汁やレモン汁を與へて、ビタミンCを豊富

に取り入れさせた所が、腸出血が六分の一に減少したと云はれてゐます。結核でも咯血防止の意義を有するものと考へられるのであります。それからビタミン缺乏食で養うた動物の副腎所見と結核動物の副腎所見とは極めてよく似てゐる。

之は先年マツク、キヤリツンがビタミンC缺乏食で動物を飼育して、斃死後剖見した副腎の所見と、私が實驗的結核動物で認めた副腎所見とが、大體に於て一致してゐるので、その間何等かの微妙なる關聯があるのではないかと考へてゐたものでありましたが、近來に至り結核副腎にビタミンCが缺乏してゐる事が證明せられて此謎が解けた。ビタミンCは人體内では、副腎と腸の粘膜下組織中に最も多く分布せられてゐる。そして腸壁内ビタミンCの含有量の多少が腸機能の強弱を左右してゐる様な知見を得られたのであります。亦最近の研究に依りますと腸管内ではビタミンCは、腸内消化酵素に活性を賦與するものだと云はれて居ります。そこで『腸の健全は先づビタミンCから』と唱へてゐる學者もあるのであります。結核動物を飼育する食餌にビタミンCの缺乏はないのに、副腎ではビタミンC含量の減少を來すことは如何にビタミンCの補給が必要であるかを想像せしむるものであります。

近來ビタミンCの純粹化學的製品、左旋性アスコルビン酸が市場に現れました。このものは百日咳の特効薬と云はれ、ポルデー、ジャング等の自慢なワクチンも面目を失してゐるやうな有様であります。どうしてこのものが百日咳にきくかは不明であります。百日咳にきくからには結核の咳嗽などにも、滿更無交渉であり得ないと信ずるものであります。

結核に罹つてから皮膚の色が黒味を帯びて来る人が随分あります。之は恐らく副腎變化に原因するものと思はれます。斯様な人に對してビタミンCを與へますと色が白くなる。パウケは濕疹の癒つた跡の色素沈着にもオレンジ汁がよく効くと申して居ります。

更に又、近來コロラド州結核研究所から發表した所に依りますと、合成ビタミンC（レドクソン）を〇、〇〇一%の割合で培養基中に混ざると、此培養基には結核菌の發育は出来なくなると報告してゐます。シカゴ大學では一一一名の結核患者にビタミンCの大量を與へて、之を與へないものと比較して見た所が、ビタミンCの大量やオレンジ汁の大量（一日五〇〇、〇瓦）を與へたものは、非常に優良なる成績を得たと報告して居ります。

トマト肝油（トマト汁七〇瓦、肝油三〇瓦）が結核患者特に微熱の繼續する患者に用ひて特

に下熱作用や栄養充進作用を示すと云ふことは、既に獨逸でも實驗報告があり、大阪帝大の今村教授の門下からもその成績を報告してゐます。

以上に依りて、ビタミンCが結核療養の上に如何に必要であるかが、充分にお分りになりましたことゝ存じます。

ビタミンDは前にも云うた通り、燐とカルシウムの結合を媒介するものでありまして、カルシウムの組織内固定を必要とする患者では、その逸散を防ぐためにビタミンDを取り入れることは非常に必要なことであります。ビタミンDは皮下脂肪中に溶存せるエルゴステリンに紫外光線の作用を働かせることによりても出来るのでありまして、日光浴はこの意味に於きまして有意義であります。ビタミンDは、各種感染症に對する抵抗力を強め、感冒を豫防し、組織の石灰化を促す作用を有するものであります。ビタミンDはビタミンAと共に脂肪に溶存するものでありまして、肝油、バター、スルメ、椎茸等に随分あります。一九三四年ステーンバッハ、ヘスの兩氏は必ずしも身體を日光に曝す必要はない、食物を日光に曝せば食物中のプロビタミンはビタミンDとなるから日光に觸れた食物を攝ればよいと云ひました。其以前から英國

では牛乳に日光照射をして、之を尙俥病豫防乳と稱して賣つて居たのであります。近時ステークン、バルトウイン等はビタミンDは其量が過ぎると結核の治療を阻害するものであるといふことを動物實驗の上から力説して居ります。

ビタミン補給の途

ビタミンに懐れて高價な製品に金錢を費さんより、なるべく之を自然界に求めたいものであります。

先づビタミンAは如何なる食物に含まれてゐるかと云ふと、何と云うても肝油が筆頭であります。肝油もなるべく粗製のものがよろしい、いろ／＼と加工したものは、確かに有効成分の一部は失はれます。肝油の用量は一日三〇瓦までを適量とします。三〇瓦以上になると、血液アチドージスを起しますから注意を要します。

然し毎日六〇—九〇瓦の大量を用ひて着々と優良なる成績を得てゐる様な人もあります。アルカリー性食餌で調節を圖ればなにも肝油アチドージスを恐れる必要はありません。

次にバターであります。動物性食品では鳥獸肉よりも魚肉の方が多く、特に鰻、鱈、鰯などに多い。八ツ目鰻には特に多いのであります。數の子には澤山あると云はれてゐますが、調べてみると左程でもない。藤卷博士は言はれてゐます。それから卵黄にも随分あります。一般に動物性の油の中には澤山なビタミンAが含まれてゐますが、植物性の油の中には至つて少いのであります。それでもオレンジの皮の油などには随分あります。植物界では、種子の胚子には相當に含まれてゐます。葉でも青い部分に多いのであります。ホーレン草、大根葉、チシヤなどには澤山あります。ホーレン草三瓦の中には肝油一瓦に匹敵するだけのビタミンAを含んでゐます。キャベツでも外側の青い葉には随分あります。

這般東北地方、北海道の飢饉の時東北地方の住民中眼疾に罹つたものが非常に多かつたので其原因を調査してみた所が其眼疾はビタミンA缺乏によるものであります。處が同じ飢饉の北海道には眼疾がなかつた。それで之は不思議だといふので兩地方の住民の食物調査をやつてみたら、東北の人は大根葉を捨て、居るのに反して北海道の人は大根葉を朝漬として、毎日の食膳に上してゐるといふことがわかり、そこにビタミン缺乏症發生の原因は分明となつたので

ありました。

果實ではバナナ、オレンジ、夏蜜柑に少し含まれてゐる位のものでありまして、一般に少いのであります。藤卷博士は海苔の中に澤山（鰻の半分位）含まれてゐると云はれます。

それから近時の研究によりますと、カロチンを含有してゐる食品を喰べると、それが、ビタミンAに轉化するといふのであります。カロチンは兎角、赤い色をした植物の根や實にあります。例へば、唐辛、人参、トマト、南瓜の如き凡て、赤味を帯びてゐるもの、中にあるやうであります。

ビタミンBは米、小豆、蕎麥、豌豆、大豆、などの穀類に多量に含まれてゐます。特に胚芽の部分に最も多い。キナ粉や、蕎麥粉などには玄米に匹敵する位多量のBを含んで居ります。野菜では、青野菜に比較的多いが穀類に比べると比較にならない。鈴木博士は青い葉の中にはビタミンBは殆んどない時まで云はれる、そして夏季に脚氣が多いのは青野菜を特に多く喰べる時期であるから、ビタミンBの缺乏を招くためであると云はれる。やはり、植物の活動してゐる部分には少い。根とか實とかいふやうな部分に多く存在してゐます。ホーレン草、馬鈴薯、

トマト、キャベツなどには随分多量に存在してゐますが、然し、穀類のに比べると甚だ少量に過ぎません。果物には甚だ少い。一時夏蜜柑には多量のビタミンBが含まれてゐるから、あれを脚氣療法に用ひるなどと騒がれたものでありましたが調べてみますと、どうやら、それは間違ひらしいのであります。海藻の中では、海苔、昆布、鹿尾菜などは中等度にビタミンBを含んでゐます。動物性食品では、臓物の中に相當含まれてゐます。就中、肝臓の中には非常に澤山含まれてゐます。緒方博士の研究によると、ビタミンB缺乏食を與へて、そのために死に至らしめた動物でも、肝臓を調べてみると、肝臓だけではビタミンBが残存してゐると云ふことを認められました。産後の重症脚氣など、どんなにしても癒り難い場合には、牛の肝臓を喰べさせると、極めて速かに癒るといふ事實があります。藤卷博士の研究によると、蜆、淺蜆には發育促進性ビタミンBが多量にあると云はれます。發育促進性ビタミンBは乳汁の分泌を盛ならしめるものであります。乳牛に薩摩芋を喰はせると乳がよく出るとか、蜆汁を授乳婦人に與へると、お乳の量が殖えるとかいはれる、俗説も一致して面白い。卵では黄味の部分に中等度に含まれてゐます。

ビタミンCは主として野菜の中に含まれてゐます。特にトマト、大根、キャベツ、ホーレン草、玉葱等に多く、果物では橙、オレンジ、メロン等でありまして、動物性のもとしては牛乳の他に擧ぐべきものとしてはありません。そのうち、大根は最も安価で、何處でも手に入れることが出来るものであります。大根ではビタミンCは皮の直下に最も多く含まれて居ります。そこで、皮を剥すことなく、そのまま、大根おろしとして喰べられるとよろしい。これは人参と一緒におろしたならば辛味は遙かに少くなります。人参にはカロチンが多量に含まれてゐるので、この大根人参おろしを食べるとビタミンCとAと同時に得られおまけに辛くないのですから理想的であります。

私はこの大根、人参のおろしを、白と赤との配合の上から、之を源平おろしと稱してゐます。もやしにもビタミンCが豊富に含まれてゐます、特に豆もやしには非常に多い、オレンジ汁よりも数倍多いのであります。之に就て思ひ出すのは旅順陥落の真相であります。明治三十八年一月一日にステッセル將軍は遂に乃木軍に降を乞ふた。そこで旅順要塞を開城してみると幾多の糧食や彈藥を山と積み重ねて物資の缺乏は一つもないのに、何故降伏しなければならなかつ

たかと調べてみると、兵員の大多数は新鮮なる野菜の缺乏の爲に壞血病に罹つてゐて戰鬥力を失つてゐることを發見したのであります。糧食庫の中には滿洲大豆も澤山あつたのでありますから今日から考へるとあの大豆もやしとして、それを食べさせたら壞血病の豫防は完全に出來てまだ一戦を續け得たであらうに敵ながら惜しいことをしたものであります。

ビタミンCは熱に對して抵抗が弱いから、大根の煮たものなどにはCはないものと思はねばなりません。短時間の加熱ならば高熱でも、存外破壊しないものでありますから、高壓鍋の使用などは、此の意味に於て至極結構であります。ビタミンCはアルカリに對して抵抗力が弱いので重曹を野菜に入れて茹でることは、ビタミンCを殺すことになり甚だ不合理であります。

食物のとり合せ

食物は單一のものではいけません。つとめて複雑に、山のもの、海のもの、とりぐに配伍して混食すれば、栄養の缺陷を來す恐はありません。混食してゐますと、減多にビタミンの不足などを來すものではありません。食物配合の問題で大切なことは、酸性食餌とアルカリ食



餌との配合調和に關する問題であります。

凡て食物の中には消化吸収せられて酸になるものと、アルカリになるものとあります。この酸とアルカリの配合宜しきを得なければ、健康障礙を來すものであります。酸性食餌とは、牛鳥肉、鰻、鮭、鯛、

卵黄の如き動物性食品の一切、米、麥、パン、蠶豆、酒類及其製品並に砂糖の類であります。之等は凡て酸になるものであります。乃で、かやうな食物を喰べる時には、それに匹敵するだけのアルカリ食餌を喰べて、中和調節をとらなければなりません。アルカリ性食物とは、ホーレン草、胡蘿蔔、京菜、松茸、馬鈴薯、大根、澤庵、キャベツ、コンニャク等の如き植物性のものであります。其他蜜柑、林檎、橙の如き果物も等しくアルカリ食であります。此の兩者の關係はアルカリ食を酸性食よりも遙かに勝たすやうに多量に喰べる必要があります。此の所が、一般に病人食をみますと、兎角、滋養物で美味しいといふことを中心として、肉や肴のやうな酸性食餌に偏重してゐるやうであります。且つ間食には多く砂糖タップリのお菓子を喰べてます。酸性を煽つてゐる傾向があるやうに思はれます。

元來、血液の反應はアルカリ性でなくてはならぬものであります。酸性食が勝つと、血液の反應が酸性となつて來ます。さうするとアチドージス(酸血病)と云ふ異常體質を現はして來ます。このアチドージスと結核との關係はどうかと云ひますと、大阪帝大の片瀬教授の實驗によりますと、結核病竈の活動性を強めて症状の惡變を來し、結核の傳染を容易ならしめるといふ結論を得たのであります。月經前のアチドージスや糖尿病のアチドージスが、結核病竈に活動性を増加して來ることは、昔から承知してゐることです。アチドージス動物とアルカロージス動物とに、同時に、同量の結核菌を注射して、同一の食餌で飼育して、その結核感染度を調べてみると、その感染率はアチドージス動物一〇〇に對して、アルカロージス動物は僅かに一の割合であります。如何にアチドージスが結核の進行を助けるかを承知願ひたいのであります。

かういふ譯でありますから、日常アルカリ食を十分に攝らねばなりません。それには野菜海藻を豊かに喰べて、砂糖の使用をウンと制限し、肉や肴の量と野菜の量とを見比べて獻立をつくらねばなりません。骨は最も優良なアルカリ食であります。結核患者では好んで、小雜

魚を頭から骨ぐるみ喰べるやうにすると、最もよろしいのであります。牛肉だとか、刺身だとかいふものは、唯優良なる蛋白質を得るためのみであります。小魚を頭から喰べると、蛋白質の外にカルシウムも同時に得られて、酸とアルカリの調和もとれて、此上もないことでもあります。その他、緑茶、珈琲、ココア等も酸性を克制し、林檎、梨、バナナ、西瓜、水蜜桃なども速かにアルカリ性血液に轉化さす作用がありますから、肉食後の果物、珈琲の一杯など、是非必要なことでもあります。

食物の合理的献立は、中々むつかしいものであります。一日食餌總カロリー量が少くとも三〇〇〇位なくては、傷けるものを癒すための食物としては物足りないであります。そのカロリーと、蛋白、脂肪、含水炭素の三要素の配分如何が、又、一思案であります、そして酸とアルカリの調和、ビタミンの缺乏なきやうに心得なくてはなりません。そして季節に應じて種々な材料を取り合せて、日々新たな料理献立を編輯してゆくのでもありますから、その氣苦勞は一と通りではありませんが、これほど興味のあるものもありますまい。献立は家庭生活の上にあける大きな藝術的創作でありまして、日々の食膳が、海のもの、山のもの、空を翔るもの、

地に潜むものなど品さまざま、赤青黄白など色とりとり、それ等のものが、各々形の上に於ても、色彩の配伍の上に於ても、香味の上に於ても、それら調和を保つて、食膳に上らされたとき、味覺は躍り、歡喜は湧き出て、潑刺の氣は眉宇に漂うて来る。今日一日生存の價値はこれにもある。夫婦和合も、一家の平和も、かうした献立藝術の妙味に觸れて、自ら湧き出すのであります。食慾不振の結核患者にも、献立の仕方一つで、無理にも食慾を咬る方法もあります。食慾を咬ることが出来たらそのために、消化液の分泌も亢進し、消化も良好となる譯であります。

菊池寛氏の書いたもの、中に夫婦和合の必須條件として、お料理上手であること、趣味の廣いこと、綺麗好きのこと、この三つをあげてゐられます。流石は人情の機微に通じてゐられる菊池氏であると思ひました。

喰べ方を正しく

結核患者の治療成績の良否は榮養の如何によりて大抵豫測することが出来ます。その榮養の



如何は、どうして良否が出来るかと云ひますと、消化器の働き如何で決定權を握つてゐるのであります。どうも消化器のよくない人は、體力が充實せず、凡て生活機轉が衰へて、癒ることが遅れるものであります。たとひ現在の病症は軽いやうに思はれても、消化のよくない人はその前途が頗る案じられるのであります。そこで、結核療養の人々は、何と云つても、この消化器の健全を保ち、消化能力の十全を期することが、第一に考へられなければならないのであります。即ち、喰べ方問題を徹底的に理解し、之を實行することでありませう。

一體お互の飯の喰べ方をみてゐますと、洵に無雑作にサツと喰べて、知らぬ顔で口を拭うてゐる、昔から我々の躰は、早飯、早糞、早走りと云ふことでありまして、兎角、飯の喰ひ急ぎをやるのであります。それが抑も消化不良の根源をなしてゐます。特に結核患者では一般に胃液の分泌量が減少し、膽汁も力を減じ、腸液の分泌も減少し、消化酵素に活性を與へる作用を有する淋巴球の腸内游出量も減少して、兎角、消化行程が妨げられるやうになつてゐます。

だから、食物の喰べ方に工夫を凝らす必要があります。それは何と云つても咀嚼の徹底であ

ります。嚙んで嚙んで、嚙み碎いて、一と口の飯を百回位も嚙むのであります。さうすると、何とも云へぬ味が舌頭に宿つて來ます。それが眞の飯の味であります。が、多くの日本人は眞の飯の味を解せずして死んでゐるやうであります。かうして眞の飯の味を楽しんで喰べると、消化工程の大部は口の内ですべてなされてゐるのでありますから、胃や腸は洵に樂々と各自分の役目である所の蛋白質とか脂肪とか含水炭素とかを、夫々分擔して消化吸収して呉れるのであります。そこで胃腸の具合が整うて來て何とも云へぬ晴れ々とした氣持になられ、だん／＼體重も増えて、榮養は着々と充實して來るのであります。

唯今の所皆様は別に忙しい仕事をしてゐられるのではなく、療養が仕事の全體であるのでありますから、朝から晩まで、牛のやうに嚙んで許り暮されてもよろしい立場におかれてゐるのでありますから、マア欺まされたと思つて、實行して貰ひたいと思ひます。兎も角、三週間だけでもよろしいから實行してみれば、その結果については、屹度釋然と悟られる所があると信じます。時間がかゝると云つても左程多くかゝらない。一杯の茶碗の飯を十六口に喰べるとして一と口の飯を百回嚙んで五十六秒かゝります、さうすると、二杯の飯を喰べても、三十分しか

かゝりません。

この咀嚼主義を勵行してゐる患者の治療成績は非常によろしい、これを勵行することによつて、急に凡ての症状が軽快に赴くことのあるのは實に不思議な位であります。結核療養中の患者の皆さまには、必ずこの咀嚼主義の勵行だけは、屹度々々やつていたゞきたいものであります。云ふまでもなく、食事の時間を一定させねばなりません。これが不定であつては、凡てのことが、不規律になるやうな氣がいたします。そこにも憂鬱の根はおろされます。

それから、食物を喰べるときには、つゝましましやかに、その食物が自分の健康創造のために投かつた所の愛の賜物であるといふことに氣づき、之を拜んで箸をもちたいものであります。一粒の米も一片の菜葉も、農夫辛苦の汗の結晶、誰方が造られたものかは知らないが、今縁あつて、この食を私が喰べさしてもらひます、『ありがたうございます。私の生きるためのお食事を唯今頂かしてもらひます、皆様御苦勞さまでございました御禮を申し上げます』といふ氣持であります、そして一粒一粒と嚙んでゆくのであります。

これが、飯の喰べ方の本筋であります。本筋に範つて喰べてみると、食物の味覺と消化器の

働きは調子が整うて来て、嬉しい食味三昧境に陶醉することが出来、かうしたときには、消化液の分泌も常と違つて豊富に出て來ます。胃腸の働きは躍り上つて、その活潑なる作業を營んで呉れるのであります。

病牀の工夫

病牀をしつらへることについては、以上お話いたしましたいろ／＼な事實に基づきまして、工夫を凝らさねばなりません。



先づ採光通風に重點をおきまして、あなたの居室のうちで、最も明るい、最も風通しのよろしい部屋を病室にあてることとし、なるべく塵埃のかゝらない二階、三階がよろしい、そして訪ねて來る人が直ぐに這入れるやうな玄関近くの部屋は煩はしいことが多くて、療養部屋としては不適當であります。

方位は南向か東南向きが最もよろしく、その相對する側、即ち南向きならば北、東南向きならば西北の側に廣い窓を設けて通風に便利なやうにしつらへます。

安静療法を致します關係上、家族との接觸のなるべく寡い所を選ばなければなりません。家庭療法でどうも成績が擧げられないといふことは、この一點に禍ひさるゝからでありますから、ここをよく辨へて初めから、孤室又はそれに近い、家庭と最も縁の遠い部屋を選ぶ必要があります。

牀は疊の上に直かにするよりも、やはりベットをお用ひになるがよろしい。凡てに於てベットが合理的であります。ベットは窓に接近して設けます。日光や空氣の恵みを存分に受けることが出来ます。そして氣温の朝夕日差も窓際が最も少く、空氣イオンの關係も窓際がよろしいのであります。

そして病室内には、日本式の机と静臥椅子とを設けまして、机は北向き窓の近くにおき、静臥椅子は、机とベットとの間で適宜な所におきます。ペランダがあれば、静臥椅子はそこにもつて行きます。階下ならば縁端におきます。

鳥籠に三本のとまり木がありますやうに、病室に於けるベット、机、静臥椅子は三本の留り木でありまして、この三つの留り木は、それ／＼違つた生活の味を與へて呉れるものであります。

す。先づベットの上に寝轉びますと、狙く雲の姿、向の山、お隣りの屋根、遠く流れて来る琴の音、井戸端會議の盜聴等々の心をひかるゝものゝ數々が、そこに盛られてあり、机上に好きな書物を、悠々と読み耽つて、全然、變つた心の世界に彷徨ひますことも、かうした生活者に與へられた最大なる恵みであります。静臥椅子によりて天井を眺め、天井板の板目に想を練りますことも病牀の趣味として嬉しいことでもあります。あの板目を読んで見ると、いろ／＼な藝術があの中に潜んでゐますことを發見するであります。禪の考案を練るよりも、句案に耽るよりも、板目の藝術を讀んで行くことは、更に更に面白味があると、片山畫伯は申されました。畫伯は自分の寢てゐる部屋の天井板に汐干狩の名畫を發見した。山裾から砂地に出て、渚は遠く幾多の屈折を見せて、二人の兒童が汐干狩に出てゐる風景が、チャンと板目に讀まれてゐる、説明を聞いてみると、如何にもさうだ、一人の娘は小腰を屈めて、一人の娘は眞直に立つて水平線の彼方を見てゐる。『さうですネ、一人の娘は立つて……』といふと『立つてゐるでせう……そして手に籠をもつてゐるでせう……』と云うて大發見の嬉しい顔を見せて呉れて俱に喜び合つたことでありました。天井の板目にすら、かうした藝術が潜んでゐます。若し夫れ

屋外に静臥して、大自然の眞つ唯中に悠然とこの身を浮べてみますと、それは／＼盛り切れな
いほどの趣味は、その中に充ち充ちて、無盡蔵の藝術は眼前に展開するのであります。之を見
之を感じ、之を味ひ、之を誦ひ、之を樂む裡に、遂には之を拜ますにみられないやうになつて
來ます。そこに嬉しい我等の療養生活は新しき視野の上に展開して、癒らずして先づ癒るので
あります。そこに全快の約束手形を受取る、この手形は神様から振り出されたもので、決して
不渡などはないのであります。こゝまで突き進んで來ねば、自然療法も空念佛でありませう。
この三本の留り木を、如何に意義あらしむるかは、皆様の工夫に委せるより外はない。この三
本の留り木のもつ、それ／＼の特長と、自分の現在の病症程度とを照し合せて、今日一日の生
活法を編輯すること、これも一つの大きな創作であり、藝術であります。この創作は各自の獨
創によるものでありまして、之を主治醫に求めようとするのは無理であります。

例へば、今日は少し疲労感がある、これは昨日の屋外静臥が長過ぎたのではあるまいか、又
は讀書時間が少し長過ぎたのではあるまいか等と一々自分で検討して、次の日の生活法を工夫
する、かくて自分に許さるる、自ら快適を信ずる生活法を編輯して、之を業じて行くやうに心

がけるのであります。この三本の留り木の活用が活殺の實權を握つてゐるのであり
ますから、日々新たなる工夫を凝して行きますこと、これが療養生活の生命であります。

病牀のたしなみ



病牀にありても、たしなみを忘れてはなりません。人間生活の美しさ
は、生活のたしなみあつてこそであります。病人にたしなみなど不用だ
など、云ふ野暮な人もありますが、それは人間といふものを知らないも
の、云ふことでもあります。私は病牀のたしなみの第一として挙げたいこ

とは、居室の整頓といふこととあります。

通さるゝまゝに病室に入つてみますと、枕元には読みさしの雑誌や新聞が雑然と放つてあつ
て、蜜柑の皮やキャラメルの包紙なども其中に交つてゐて、部屋の隅には便器が置かれ、柱に
は汗じみた寝衣がかけてあり、時計は嘘の時間を示してゐて、何所ともなくポット臭いにはひ
が鼻につくといふやうな風景に接することは甚だ屢々であります。かういふ部屋へはオーバコ

トを脱いで這入る氣にもなれない。甚だ不快である。

一寸立寄つた者にさへかうして不快感を興へるのであるから、此中に住んでゐる病人そのもの、不快さは察するに餘りあるのであります。かうした環境にあつては、全快といふことは日々縁が遠くなつて行きますこと必定であります。

書物は一個所に積み重ね、新聞紙は丁寧に折りたくんで定め場所に、紙屑は屑籠に、着物は衣桁や衣紋竿に、薬袋や薬瓶は一定の盆に載せて定め場所へ、夫々工夫整理して室内を整頓し、床には時折の花を活け、願くは燻香でもして、明窓淨机一輪の花を配して、ラヂオ、蓄音器をも設けて、整然と鎮つた部屋で寝てゐると、自ら氣持もつゝまじやかに整ふて來て萬象の流轉と俱に、つゝまじやかに我等の病牀も一絲紊れず正しく流轉する様に思はれて、日々癒り行く姿が胸の底に映つて來るのであります。かうした部屋に入ると自ら頭が下る。オーバなど仲々着て這入るものではない。拜んで這入りたい様な氣持さへするのであります。之は其住める人の整ふた氣持に對して、敬虔の念が自ら湧き出る爲であります。

室内が整頓してゐると自ら心が整ふて來る、心が整ふて來ると、日常の動作が規律正しく運

ばれて美しき手の動き足の運びを示すに至るものであります。清潔整頓は療養生活者の深き關心をもたねばならない重要な行事であります。

四季折々の花を病牀に侍らせることも深き意味のあることでありまして、病牀美化の重要工作として是非とり入れたいことであります。慰めの使者としての花には無限の情味を宿して居ります。キリストが白百合の一本を指さして、「ソロモンの榮華の極みもその装ひ此の花の一つに及ばざりき」と云はれたことなど思ひ出しても宇宙人生に對する多大なる示唆が此の花の中に含まれてゐることに氣付かせられるのであります。病苦に喘ぎながら枕頭の花を凝視してゐると、花の精は靜かに物語る「ネー、お辛いですネ、よく私もお察ししてゐます、でも、今にお樂になりますよ、屹度お樂になります、神様は人間に苦しみばかりを興へられるものでは御座いません。苦しみの後には屹度樂しみが跟いてゐます。もう暫くの御辛抱です、お忍びなさい」とさゝやくのであります。朝起きて枕頭の花を凝視すれば彼女は朗らかに笑つて「おめざめで御座いますか、よくおやすみになりましたね、今日一日が恵まれましたことを神さまに感謝なさいませ。ネー、氣持よき風が吹いて來るではありませんか、今にお食事も搬ばれるで御

座いませう。今日一日を生きさせて貰つてゐることに、感謝を捧げ、朗らかに笑ひなさい。そんな氣むつかしい様子をしないで……」とたしなめて呉れるのであります。そこに病牀の天使としての情味を認められるのであります。

音楽も又、病牀趣味化の重大なる役割をもつものであります。音楽のリズムは、我々の呼吸や脈搏の調子と合致して、隠れたるダンスをやる、何時のまにか魂までがリズムに合せて踊るやうになり、超人間的陶醉境に彷徨するやうな快味に浸ることも出来るのであります。私の知つてゐる或夫人は、病苦の烈しいときにはヒューネラル、マーチを蓄音器で聴く、すると、一歩々々、神さまに召されて心強く跟いて行く様な氣がして、何時のまにか心が静まり、病苦をも忘れて、何とも云へない有難味と嬉しさを招んで来る、と云ふて居られました。近來音楽が療病上に利用せられるやうになりました、かうした方面に一新分野が創造されやうとしてゐますことは、洵に嬉しいことでもあります。

繪畫も又、病牀趣味化の重要な部分をなして居ります。花鳥、風景など孰れも有力なる慰めの使者であります。別してミリエーの晩鐘とか、聖母マリアの像とか、観音像とか、涅槃像

など、胸の底まで響く魅力が宿されてゐて、病牀美化の好個の資料であります。

私は先年入院患者一同に、朝顔の種子と鉢とを與へて、各自に病舎の窓で栽培して貰つたことがあります。皆様、大變興味深くやつて呉れまして、朝顔が芽を吹き、だん／＼伸びて行き、臆て蕾をもち、花を開くまでの間の、さ／＼やかなる丹精が病苦放出の安全瓣となり、朗らかに花の咲き出づる日を待つて呉れる、その心の動きは病苦に曇る胸の煙を晴れさす役目を果し得るものであるといふことを、痛切に感じたのであります。朝顔に限らず凡て盆栽いぢりをすることは、確かに病牀美化の一因子であり病牀明朗化の重要な働きをなすものであります。

これ等は療法の一形態でありまして、煩惱、幽鬱、焦躁の病間生活を明朗化さす爲の作業療法であると共に、體力相應の仕事に課することに意味があるのであります。この意味に於て造花、編みもの、粘土細工、一坪園藝など、適當に課して行きますと、治療促進上相當効果を收め得るものであります。

結核夫婦間の心得



夫婦のうち、どちらかが結核に罹つたときは、どうすればよいのか、醫學の立場からすればそれは夫婦別居して、只管つゝまじやかな療養生活を営み、其生活を紊さぬやう互に相戒しめてゆく、これが最も理想的な處置であります。特に喀痰中に結核菌を發見する様な場合には一層、その必要を感じるのであります。子供がある場合には斷然別居を強要いたします。

夫婦間の愛情は、動もすれば結核が傳染病であるといふことを忘れ勝ちにするものであります。この點、特に注意を要します。統計の示す所では、尊族の結核は、その子や孫には、非常によく感染するが、子や孫の結核は父母や祖父母には滅多に感染しないと云ふことを證明してゐます。實際、父母の結核は子供に傳染すること洵に恐るべきものであります。先づ間違なく傳染します。多年、かうした方面の相談をうけ來つてゐますが、この一點は、實に戰慄を感じるほど、私は肝に銘じてゐます。悲惨なる幾多の實例をも持つてゐます。

夫婦愛と母性愛と結核菌との間にたちて、善處の途を講ずることだけでも、相當思案が要るのであります。多くの場合、此上なほ、經濟問題が跟き纏ふてゐますので、この間に處して

合理的決裁をしてゆくことは、洵に困難なことであります。それにまた、祖父母でもゐると、夫々勝手な意見も出て、夫婦の間でも氣まづい意見の相違が出て來たりして、仲々、複雑多角的にコヂレて、手のつけやうもないことになり、結局、醫者が恨まれるやうなことになる、第二、第三の相談醫を求めて狼狽するやうな狂ひを見せる。そして又、相談を受けた醫者の方でも、妥協の氣持が濃厚に働き、おさなりの事を云うて、その場の調子だけ整つてゆかうといふやうなものも絶無とは云へないのであります。かうして結核菌は裏から裏へまはりて、何所までも人類を蝕まうとする。

もとより別居すれば、金が二重にかゝる。特に入院すれば、其費用も随分嵩む、別に家續きに療養小舎を建て、嚴重に消毒隔離の方法が講ぜられますならば、その經費も些々たるものであります。療養小舎も百圓あれば氣の利いたものが建てられますが、この方法は家庭全體が結核といふものを、よく理解してくれなくては、その實効を擧げることには出来ません。

さて、兎も角かうして隔離して感染の危険を防ぐ手段は出來たとして、若しも、患者が重症で、附添看護人を要する様になつたならばどうするか、といふ問題に逢着します。之も甚だ複

雑な問題でありまして、種々なる家庭の事情によりて、もとより一律にはゆきませんが原則として私は次の如く結論します。

主人が病める時は原則として妻が看護の任にあたります。もしも五才以下の子供、特に乳児の居ります時は、附添人をやとつて萬端の世話をさせます。五才以上の子供は祖父母又は兄弟の手に委せておいて、妻は看護の任に當ります。妻の病める時は、乳児は里子にあづけ（乳母の雇入不可）他の子供は家庭に育ち妻は別居します。若しも附添人を要するやうになつたなら出来る限り夫は看護の任にあたるのが原則であります。夫は自己の職業があまり、それによりて収入の道もつき、療養の資金も造り出すものでありますから、仕事をやめてまで妻の看護にあたるといふ譯にはゆきません。だから親切な附添人をつける外はありません。

別居の場合は、なるべく度々病牀を見舞ふ事は、申すまでもないことあります。そしてなるべく素手で行かぬこと。何かもつていつて頂き度い。例へば野の花一本でも、お辨當の喰ひ残しでも、雑誌の読みふるしでも、何でもよろしい、自分の手から渡してほしい。三日間も訪

ねられないやうな時には必ず葉書一枚でも送つてもらひたい、訪ねる時には、なるべく其病人を看護してゐるものゝ氣持で来てほしい。そのためには華麗なる服装はいけない、濃厚なお化粧はいけない。魅惑を感じる様な香水もいけない。他へ訪問の序に來たやうなこともいけない。夫の方への注文は、**服装を整へて来てほしい、頭髮の手入れ、無精ひげなど剃つて来てほしい、酒に酔うて来てはならぬ、昨日の自分の行動のあらましをきかせてもらひたい。**話題に注意し、病人があとで、クヨク案じる様なことは斷じて言ふことはなりません。

同居して看護する場合は、性慾の取扱ひ方が問題となります。結核患者に限り、随分重症になつても性慾は失はれないのでありまして、無聊なる療養生活のうち、別れくゝの夫婦對座が何時まで続き得るものでありませうか、自制とか克己とか云うても、それは表面的の繕ひでありまして、實際問題としてどうしても本能の力が勝つのであります。戀愛と本能の前には自己を犠牲にする位、何んでもなきものであり、それが至高の道徳であるとさへ云つてゐる學者もある位であります。厨川白村の『近代の戀愛觀』には次の如く書いてあります。

「……今まで幾年かの間、學校の先生などから忠だの孝だの社會奉仕だのとか、色々他の形

で説教せられながらも、なほ十分に自分の體驗の内容にまでなつてゐなかつた自己犠牲といふことが、しみじみと感得せられるのは、はじめて戀を知つた時であらう。一切の道德の根底に横はれる自己犠牲といふことは、燃ゆるやうな戀をする男女によりて、最も痛烈に體驗せられるのが常であります。單に人間の道であるなど云つて、仁義を口にし忠孝を説ける徒輩の未だ嘗て想ひ到らざる程に熱烈な自己犠牲の至高の道德性が戀愛には最も花やかに現はれるのであります。』

もとより不穩當極まる云ひ方ではありますが、戀愛に關する部分だけは眞實性があります。かうした熱愛の仲に浸りて、性慾を克制せんとする、その試みは徒らに克歴による重壓感、焦躁感、不満足に驅られて、精神の平靜を紊し、身體の靜穩を缺く結果となります。果して性慾の満足による害毒との間に、どれだけの徑庭があるのか、そこが考へるものであります。

この點に關しては、東西古今隨分論ぜられたものでありますが、**實際、これは餘りに恐れ過ぎてをり、恐らし過ぎて居ります。**精液の一滴は血液の五〇滴に相當する、精液をもらしてはいけない、など云はれて、精液を洩らすことは療養上大罪惡のやうに云はれ射精は咯血と同じ

じ程度のものですら考へられたのであります。さうした恐怖觀念を植ゑつけたものでありますから、若し夢精でもすると、恰も咯血でもしたかの如く狼狽し、恐怖し、患者は滅入り込んで仕舞ふのであります。かうした潜在意識に支配せられるものでありますから、射精後の疲労感不安感は著しく精神の安靜を紊すものであります。之は洵に殺生な教訓でありまして、これあるが爲に患者はどれだけ餘分の苦勞をせねばならぬことでありませうか。

凡そ見てはならぬと禁じられたものは、見たくてならず、喰べてならぬといふものは喰べてみたく、爲てはならぬといふことはしてみたいものであります。特に本能の發露を徹底的に抑壓せなければならぬとの掟がありとすれば、反抗的にも本能は益々熾烈となることは人間の誰もが有する通有性であります。

かくて、多大なる恐怖におのゝき乍らも、禁斷の木の實も喰べるのであります。

貝原益軒の養生訓には、男女の抱擁も〇〇も、するを妨げないが、精をもらしてはいけない、射精せぬうちにある程度まで止めておけ、と教へられてゐます。小酒井不木博士はこの説に共鳴して、その著「鬪病問答」にやはり同様のことを、極めて婉曲に言ひ廻はして居られます。

が、つまり、益軒の言はれる通りをやれと云ふのでありまして、之は人情を解せざるものゝ言であり、交媾といふものを見極めておかないものゝ言であります。かうした微妙な點に關して私は多く説明を避けたいと思ふのでありますが、假に交媾を二段に分けて考へると、性行爲と射精とであります。此兩者の中どちらが療養上有害に働くかと云ひますと、射精前の凡ての行爲（性行爲）の方に重點をおかねばなりません。然るに性行爲を默認して射精を咎めるといふことは甚しく間違つた考へであります。

生理的に考へても、精液は男性ホルモンのエッセンスであります。ホルモンの過剰を適度に排出すること、之は生理的に正しき當然のことでありまして、強いて之を克壓することは不自然であります。或學者は禁慾が永く續くと、セキソトキシシン（禁慾毒）を醸成して、焦躁性、過敏性、狂暴性となつて来て、性格に一變を來すものであると云はれてゐます。それは戦時に於ける軍隊の間には夙に經驗せられる事實であると云はれてゐます。私はさうしたトキシシンの有無を詮索しようといふのではありませんが、射精といふことによりて、精神の平靜が保たれると云ふことが、事實であると云ふことは、茲で述べなければならぬことだと思ひます。

戀愛の情が高潮に達してゐるとき、性的接觸が遂行せられると、さしも燃え盛つてゐた狂的思慕の情は、大部分消え失せたやうな空虚感が現はれ、却て相手に對して嫌惡の情さへ起るものであり、靜かに相手の缺點を觀察するやうになり、惚れた迷ひの目で届かなかつた所まで觀察します。そして双方の氣持の聊かの疎隔を來しますが、時間の経過と共に冷えかけた思慕の情は速かに復活して、以前にも倍して耐らなく戀々燃え盛つて來ます。かうした過程を繰り返しく、夫婦生活は、濃淡の情の波にのつてゆく所までゆくのであります。これを醫學的に解釋すると、戀愛の高潮は、性慾の高潮を齎し、その性的興奮は性交によりて解消し興奮の後に來る弛緩期に入ります。總て肉體及び精神の平靜が保たれ凡ての機能は平調に進行してゆきます。そのうちに性ホルモンの蓄積を來して、或程度に達すると再び戀愛の情と性慾とが連れ合ふて訪れて來ます、そこで又、性交によりて清算すると云ふ順序になるのであります。

かうした事實から見ても、射精後の精神の平靜といふことは考へ得られるのであります。性行爲は默認しながら、射精を禁止するなど、洵に殺生な戒めでありまして、

改めて云ひますれば、私は醫學常識の立場におきまして、且つ多年の實際的經驗の立場に於

て、所謂射精恐怖に對して、憶する所なく訂正を取行せんとするものであります。私は之を次の如く結論いたします。

重症患者にありましては、凡ての機能がおとろへて居りますから、自然の状態に於きましては性慾は起り得ないものであります。異性の挑發的態度が働きかけますと、容易く性慾は現はれるものでありますから、この點特に慎まなければなりません。輕症患者に於ては、健康者に劣らないほどの性慾が現はれるものが多いから、努めて挑發的に働く一切の事を避けて、つましやかなる療病への禱りの態度をもつて、看護の任にあたり、生活を規律的にして一糸亂れぬやうに心がけてゆきます。さうしたつましやかな生活の中から、湧き出した性慾こそ、正しい生理的の機能の當然なる發露でありますから侮へ切れなさを感じたとき、それを満足させることは、取かへしのつかないほどの大害毒を齎るものではありません。が、之を満足させるについては、どうしても肉體の動搖を要するものでありますから、熱の状態、呼吸の状態、脈搏の状態に注意して、三十七度以上の熱、二十五以上の呼吸、九〇以上の脈搏を有する様な患者のまねるべきものではありません。一般に無熱で、呼吸困難もなく、體位の變換によりて、脈

搏の差異が十五以内のものでなくては、その資格はないものと諦めることであります。かくて満足を得た後にはその害の到らんことを恐れることは少しもない。本能を満足させ得た力こそ、總て病籠を全治させ得る力であることを感じて自己の精力を信じ、之を感謝してますます正しき療養の大道を踏みしめてゆくのであります。何にもはじめる所はありません。

勇氣はますます出て来るであります。

微熱に惱める人々へ



何處となく倦怠を感じ、どうも食慾が進まず、知人に逢ふと少し「お瘦せになりました」と言はれるので、診察を受けて見ると、肺浸潤：肺門淋巴腺腫脹だと言はれ、檢温してみると三七度二分から三七度五分程度迄の微熱がある。来る日もくかうした微熱が續きて、それが氣にな

つてならぬと言ふやうな一群の惱みの人々。豫て肺尖が侵されてゐることを承知して療養中、少咯血を來し、絶對安靜の床について、それ以來三七度二、三分の微熱が跟き纏ふて、どうし

ても去らない。それは安静が足りないか又は氣苦勞が多い過ぎるからであらうと、たしなめられて、幾等工夫を凝らしてみても少しも去らないと云ふやうな惱みの一群の人々。又は、療養中感胃に侵され、高熱は三日ばかりで去つたが、その後微熱が頑固に訪れて来て、一箇月にも及びて未だ去らないと云ふやうな惱みの一群の人々。或は又、毎月のこと、月経の前十四五日の頃から微熱が訪れて来て、月経が始まると下熱する。かうしたことが執拗くつき纏ふて一年も経つて未だ癒らぬといふやうな惱みの一群の人々。斯様なる惱みの人々に對して、根本的に認識を是正して貰ひ、惱みから解放されて貰ひ度いと思ふのであります。

一體、健康人の體温は、どの位が平温としての標準であるか、先づ此の問題から片付けてゆかねばならぬ。稻田龍吉博士は三七度迄を正常體温と言つて居られる。さうかと思へば山本博士は三七度五分までを正常としたいと言ひ、最近渡邊文雄氏は一〇七二名の健康邦人の體温を測定して、腋窩檢温三七度四分までは正常と考へなければならぬと主張してゐる。歐洲でもレシユケは三六度六分までを正常體温と見做すと言ふに對して、ミツヘリス、ミツチル、ヘツス等は三七度六分までを正常としたいと言ひ、ラウトマンは三六度九分までを正常と主張してゐる。

る。ノイマンは正常體温の上界を腋窩三七度、口腔三七度三分、直腸三七度五分としてゐる。

斯様に正常體温の基準が我國でも、西洋でも、まち／＼であつて、確乎たる斷定的基準を定められてゐないので。だから醫者も患者も、熱を中心として随分馬鹿らしき騒ぎを演ずる事は屢々であります。數年前來、小學校や中等學校の生徒の檢温を一齊に施行して、夥しき發熱者を見出し、その數二〇%—二五%、甚だしき所は五〇%に垂んとする發熱者を見出しました。それ等は悉く潜伏結核であらうと考へて、由々しき問題として論ぜられました。そこで、之等の發熱者にツベルクリン診斷を試みるに、結核感染を證明することの出来なかつたものが澤山にありました。それから、それ等の發熱者の其後の健康状態を數年に亘りて具さに検査した成績によると、全然結核と没交渉のものが頗る多く、たとひ初期變化群があつたとしても、學齡期の小兒は特別な手當を加へなくても、先づ十人が十人全治するものであるといふことが分つて来て、さしもの囂々たりし發熱者の問題も、大山鳴動鼠一匹と言つた調子で梟がついたのであります。この問題を中心として、圖らずも健康人の正常體温の基準を再検討することゝなつた譯であります。

これまでは、健康人で體温を測つてみやうなどといふやうな傾向はなかつたのでありますが、かうした問題を中心として、健康な學生や看護婦の檢温が廣く行はるゝやうになつて、健康でありながら三七度以上の體温を有する者はザラにあるといふ事が、一般に知らるゝやうになりました。

特に最近、結核病學會に於ける京大服部教授の「小兒結核に就て」の講演は、此問題に對して最後の斷案を與へたものと言へやう。同氏は言ふ「小學兒童の所謂發熱兒問題は、長期に亘る精細なる觀察に依りて、殆ど意に介する必要なことを確めた。その大多數は病的のものでなく、普通に修學を繼續させても、發育に支障を來さず、何等の健康障礙を來さない。ツベルクリンに依りて結核の感染を證明し、レントゲン寫眞によりて初期變化群の存在を認めても、學童期に於けるものは殆ど一〇〇%自然治癒を誓むものであつて、結核を中心とした微熱の存在も餘り重大視することはない」と勇敢にも毅然ピリオッドをうつたのであります。

さうすれば、畢竟、微熱怖るゝに足らざるものと考へてよろしきや。否々、さう早合點しては困る。もとより微熱があれば、それが病的のものか、又は正常體温であるかの判別はして置

かねばならない。が、この事は洵に困難な事であつて、實際は長期に亘りて健康状態を觀察して、健康を保持するや否やを見る位なことより外に方法はないのであるが、現に病氣してゐるものは兎も角、苟も健康で日常の仕事を營んで居るやうなものゝ微熱は、經驗上その大多數は正常體温であります。

それにしても、一旦微熱の存在を知つた以上は、それが正常體温であるか、又は病的のものであるかは明瞭にして貰はなければ、承知出来ない。長期に亘りて觀察などと氣永い事を云はれては、その間、神經衰弱的焦躁を來し、作業能率も上らないことになり、本人の迷惑此上もなきことである。所が近年に至りて、J. HOLLO は微熱の分析を熱心に研究して、非常に有益なる發表を致しました。氏は微熱患者を五日間絶對安靜にし、午前七時より午後七時まで二時間毎に直腸及腋窩に於て同時に檢温し、試験第一日及第五日に下熱劑の「ピラミドン」を次の如く與へる。即ち、午前五時「ピラミドン」〇・三、午前七時より午後六時まで一時間毎に〇・一を與へ、一日總量一・五を與へ、その一日の體温曲線を、「ピラミドン」を與へなかつた日の體温曲線と比較してみるのである。若しも「ピラミドン」を與へた日には微熱が無くなり、與

へない日には微熱があるといふ場合には、病的のものと判定する。「ピラミドン」を與へても與へなくつても體温は同一であつて、依然微熱を示してゐるものは健康體であると決定するのであります。これは多數の實例によりて決論せられたもので信憑すべき事實であります。「ピラミドン」を與へて微熱は無くなつたが、どんなに検査しても身體のどの部分にも病變を見出すことの出来ないやうなものもあるが、さうしたものをよく見てゐると早晚結核に罹るものが多く、ピラミドン無影響の者の中からは結核患者は減多に出ないと言つて居ります。そこで、もう一つ考へねばならないことは、**神経性微熱のこととあります。**

云ふまでも無く、神経作用によりて發熱を來すことは屢々であります。激怒して、滿面朱で染めたやうになり、髪は逆立ちて、息づまる興奮を來してゐるとき、窃かに體温を計つてみると三八度も九度もあるものであります。ヒステリー熱と稱するもの、四〇度にも及ぶこともある。そこまで行かなくとも精神作用による發熱で、微熱の範圍を往來してゐるものは隨分あるのであります。此の神経性微熱に關しても、J. HOLLIS氏は有力なる指針を發表しました。同氏によれば、**神経性微熱は「ピラミドン」では下熱しないが、阿片劑を與へると下熱する。**そ

こで微熱に惱めるものは、先づ「ピラミドン」を服用してみる。若しもそれで下熱せなかつたら、更に阿片を用ひてみる。それでも下熱せなければ、生理的のものであるから心配御無用と言ふのであります。

微熱の原因は結核性と神経性とのみではない。レーウエンスタインは慢性敗血症なる名稱を附して、微熱發來の原因たるべき疾病群を提示しました。それによると、癌腫、肉腫の如き悪性腫瘍、微毒の或る時期、遷延性心内膜炎、上顎齶蓄膿症、齒齦瘻、齒槽膿漏、氣管枝擴張症の如き慢性に毒素作用を受くるやうな場合に微熱を來し、慢性扁桃腺も微熱原因の主要なるものであります。微熱があつて、結核の治療を受けてゐる患者の扁桃腺肥大を手術しました所が、頑固なる微熱が忽ちにして去つたといふやうなことも屢々あることとあります。岡山醫大の田中教授もかうした治験の數例を發表せられてゐるのであります。

その他、眞の熱ではなく、體温發散の障礙のあるときにても、頑固なる微熱の續くものであります。例へば咯血後暫く絶對安靜の生活を持続し、食餌も仰臥のまゝにて攝り、大小便も仰臥のまゝで辨じ、幾日もく着たまゝ更衣も出來ず、發汗しても露出體部の汗だけ拭いて、背

部には及び兼ねる、といふやうな安静生活を續けてゐて、醫者が診た所では、もう體位變換してもよく、更衣も差支へないと確信が出來、少しづつ動いてみて呉れと言ふても、どうしても恐ろしくて動くことが出來ず、二〇日經ち、一箇月經ち、五〇日にも及びて、なほ動き出すことが出來ず、そのうち微熱が現はれて來て、更に安静嚴守の氣持を咬り一層動けなくなり、これこれするうちに、鬱血性の血痰が現はれて來て、更に恐怖に捉へられ、ますます動けなくなつて來て、醫師の言を更に信ずることも出來ず、獨り悶々の日を泣き明かすやうな場合は、屢々見受ける所であります。が、かうした患者に、下垂鬱血の理を説き、鬱熱の意義を話して、辛つと理解が出來て、マア欺されて死んでもまゝよ、とばかり決心をつけて、敢然として起座し、起座によりて害性作用を認めなかつたので、起立を試み、歩行を試み、屋外静臥を試みるやうになりて、初めて反覆する小血痰も止み、頑固なる微熱も去り、一石二鳥の成果を收めて、やれ／＼私は何と言ふ馬鹿であつたであらうか、あゝのとき、動き出してゐたら、あんなに久しく苦しまなくても済んだであらうに、と後悔するやうな場面には、私達遭遇する所があります。

或は又、療養中感冒に罹り、咽頭痛や喉頭痛が起り、高度の發熱を伴ひ、喀痰の増加を來したやうなとき、着物が薄かつた爲感冒に罹つたものと考へて、感冒症狀の去つた後でも、着物を着添へて脱ぐことが出來ず、汗を流しながらも厚着をしてゐて、一旦下熱してゐたものが、再び熱候を現はし、三七度二三分の微熱が頑固に續くといふやうなことも屢々實驗する。かういふときに、牀から離れて屋外に静臥するとか、又は庭園を散歩するとかすると、妙に其日から微熱が逃げて、頓に氣持は爽快となり、食欲も進んで來るものがあります。

以上の實例は何れも鬱熱による微熱であつて、凡て鬱熱は離床して外氣に觸れるか、軽い散歩を屋外に試みるなどによりて、速かに消散するものである。結核療養の途上には、かやうなことで苦悶してゐるものは、實に夥しいのであります。洵に氣の毒に感ずるのであります。仲々その適正なる指導は幾多の困難を伴ふものであります。

それから、月經前熱の問題であります。月經の二週間位前から微熱を來し、月經が始まると速かに下熱する。かやうな熱が毎月訪れて來る婦人は澤山に見受ける所があります。之に關する確乎たる定説はないのであります。今日では結核患者に特有のものゝ如く一般に解せら

れてゐるやうであります。一體、月經周期は婦人の體況を全體的に變化するものでありまして、最近に於ても樋口、野口兩氏は月經前二週間位から基礎新陳代謝が上昇し、月經開始と共に次第に下降することを證明し、基礎代謝曲線と體温曲線との一致を見たることは洵に面白い研究であります。生理的にも月經前には體温の上昇はありますが、結核患者ではそれが甚しい爲に目立つて來るのであらうと思はれます。凡て月經時には刺戟に對する反應が強く現はれるものであるから、結核毒素による發熱刺戟に對しても強く感應するものと考へらるゝのであります。

一體、月經前熱をもつて結核の特長と言ひ出したのはシュレーデルであつて、氏はその發熱の狀況を統計的に分類して七型に分ち、夫々説明を加へて結核の重要な症狀であると主張したものであります。東北帝大の熊谷内科で赤沼、井上兩氏の研究した所によると、月經前熱は初期結核病竈の再燃、肺門淋巴腺炎の新しきものゝ存在してゐるやうな、凡て初期輕症のものに多く、慢性結核には極めて少ない、と唱へられて居ります。之は結核感染の初期で免疫性の不安定の状態にある場合は、月經前熱を現はし、漸次免疫力の安定するに至れば發熱度が減少

するものであると解せらるゝのであります。實際上、月經前熱に悩んでゐるものは大抵輕症患者である。それが漸次重症になつて來ると、月經と發熱との關係は薄れて來ることは事實であります。そこで、月經前熱に悩める人々は自己の病症が極めて輕症であるといふことを證明せられたものとして、寧ろ喜ばねばならぬことであると思ふのであります。

月經前熱に對してピラミドンは効かない、阿片劑も効かない。かうした事實から見ても病的意義は少ないものと解する方が妥當であらうと考へるのであります。素より悩みの種ではない。

以上で結核患者微熱の問題に關して、大體語り盡したやうに考へます。微熱に悩める人々で此處を讀みて寛ぎを感じて貰はれる人々も澤山あることと思ひます。一體、結核患者は熱を目の敵のやうに思ふて、熱がく／＼と悩み、そして主治醫に下熱を嘆願する者が多いのであります。が、熱は結核病竈の修理、結核毒の解毒に拂はれる自然療能の活潑なる發動の現はれであつて、恰度、機械運動によりて、機械が熱をもつて來るやうなものであります。熱の現はれに對して感謝こそすれ。恨みを抱くやうな筋合ひのものではありません。然し場合によりて發熱の狀況から免れることが必要なこともあるので、下熱劑を絕對用ひないといふやうなことも、余りに

理論に捉はれ過ぎた謬見であると思ふのであります。

近頃のこと、一患者が何時までも絶對安靜を續けてゐるので、どうしても起きないのかと訊くと熱があるから動けない。と云ふ、どの程度の熱かと訊くと、最高三十六度八分位ひある。どうも午後になると三十六度八分が訪れて来る。と云うて惱んでゐるのであります。かやうなツマラないことに心を捉へられて悶々の日を暮してゐる人も、世の中には澤山あることと思ひ、此の一篇をそれ等の恐熱盲者の爲に捧ぐる考へで書き綴つたものであります。

咯血を正しく理解してほしい



療養途上に於て最も氣持の悪い出来事は、何と云うても咯血であります。吐血や齒齦血など餘り氣にかゝるものではなく、月經出血の如きは却つて朗らかさへ誘ふものでありますが、同じ出血でも咯血と言ひますと、大變な氣心配をするのであります。と申しますのも、凡そ肺から出血すると言ふ場合を考へてみますと、結核、癌、ペストと言ふやうな嫌な病氣を直ぐと連想

させられました、頭の天邊から一大鐵槌でも打ち下されたやうにベチャンコになつて仕舞ふのであります。然しよく再検討してみますと、咯血必ずしも怖るべきものではありません。却つて、さうした出来事を喜ばねばならないやうな場合もあるのであります。

血痰が出たと言つて大騒ぎをして来て、診察してみると、前夜鼻血が少し出てゐて、それが睡つてゐるうちに、鼻腔から咽頭を経て喉頭邊まで流れ込んだものが、翌朝洗面時に血痰となつて現はれたものであつたと言ふやうなことは屢々であります。又、血線や血點の形で現はれて来るものでは、齒齦の邊から出たものや、咽頭から出たものも多いのであります。特に朝時洗面しますときに、咽頭の分泌物を奇麗に吐き出さうと思ふて、随分八釜敷くガア／＼驚鳥の首を絞めた時のやうな音を出して賑やかにやる癖の人がありますが、あゝした人には朝時出血は最も屢々現はれて來ます。よく診ますと、咽頭や扁桃腺に充血した血管を透見して、今にも破れさうになつたものが走行してゐることを發見します。

血線、血點の頑固なる持續は、大抵肺の鬱血によるものが多く、先づ大咯血を孕んでゐるものは尠ないものであります。但し、起床時に少し血線がついてゐたが、大したこともあるまいと

考へて、大掃除の手傳ひをして、夕方となつて突然に多量の咯血を來したと言ふやうなことも随分経験する所であります。そこで、血線や血點の出現をもつて、悉く鬱血性のもとと斷ずることは出来ません。たとひ微量の出血にても出て來たならば、二三日間は安静を守りて、そのゆくへを靜かに眺めてゐなくてはなりません。が、経験のあるものでは、咯血のある前には、胸の中に重壓の感、何となく息苦しいやうな感、何時もと違つた氣持悪さを感じる事が多いので、速かに警戒的態度をもつて、うまく未然に防ぐ場合が屢次あり得るものであります。醫家の方でも、血痰の出たとき、胸部を聴診してみ、絶へて久しくラッセルの無かつた場所に、それが聴えてゐるとか、又は特別に強い呼吸音が局所的に出現してゐるやうな場合には、咯血の危険を多分に備へてゐるものとして十全なる注意を拂ふのであります。患者にもさうした豫感もなく、醫師にも何の所見も發見出來ないやうな場合、血線や血點の出現は大抵鬱血性のものか、又は鼻腔や齒齦の邊で出た血液が交つて、血痰になり濟ましてゐるやうなことが多いのであります。

鬱血性の咯血は肺に空洞のやうな特殊の病氣がなくても出るものであります。が、動脈性の咯

血は當然それを起すべき病變があるから起るものであります。決して偶然のものではありません。先づ肺の一部に結核病竈が存在し、それが變性壞死に陥りて、その病變部の一部は融解して咯痰となりて溶け去り、その去つた跡が空洞となつて残る。その空洞をよく見ると、容易に變性壞死に陥ることの出來ない血管だけ残つて、空洞の中に恰も電線でも架つてゐるやうに張り渡されてゐます。さういふやうに血管が空洞の中に孤立して周囲の組織の保護なしに存在してゐるのでありますから、強烈な外力が之に加はりやすくと容易に破れることは想像することが出来るのであります。強い外力と申しますと、大聲叱呼するとか、重い荷物を搬ぶとか、長い坂路を登るとか、烈しい咳嗽をするとかいふやうな強い呼吸による空氣の烈しき衝動であります。それから又烈しい全身的運動其他による血管内壓の亢進によりて、つまり内力によりても血管は破れるのであります。

更に他の場合を考へて見ますと、肺の一部に病氣がありまして、兎も角、自然治癒の經過を辿り、漸次病氣が萎縮して來ると、その中の血管が結締組織のために引つ張りつけられて、そのために血管は迂回しまして、一部は動脈瘤のやうな膨みが出来、それが空洞の近傍にでもあ

ると、抵抗の少ない空洞の中に當然突き出て来るのであります。斯様な血管は外力や内圧が稍強く働きかけますと容易に破裂するものであります。

血管内圧の亢進は唯に全身的运动によりてのみ来すものではなく、色々な場合に起り得るものであります。例へば、痲癢を起してカン／＼怒り散らしてゐるとき、驚愕すべき事件に引つかゝつたとき、深き煩悶に捉えられたとき、酩酊したとき、なぞがそれであります。その他、冬季に冷い着物で更衣してその直後に咯血したのもあり、盛夏の頃削り氷にレモンをかけたものを喰べて、その直後に大咯血をしたものもあります。之は急激なる冷却によりて血管運動神経の衝動を來し血管内圧を高めた爲であると考へられます。

かやうにして起る咯血は随分多量に出るものであります。時として二〇〇〇瓦以上も出ることがあります。が、そのため脱血死を來すやうなことは極めて稀なことであります。出血量が多くなるに従つて、血圧も低下して來て、血液の迸出力も遞減して、自然止血を來すものであります。そして血管断端には自然療能として速かに凝血が出來て、止血せしむるやうになつて居るのであります。一體血液は血管内にあるときは流動性をもつてゐますが、一旦血管外に

出ますと速かに凝固する性質をもつてゐますので、その凝血が自然に血管の断端を閉塞するのであります。

最近、私の病院で二〇〇〇瓦以上も咯血した青年がありました。出血の當初は眼が暗んだり、耳鳴りがしたり、顔色も著しく蒼白となつてゐましたが、二日の後には、もう耳鳴もなく、顔色も左程蒼白でなく、爪甲にも美しい紅色を認められ、脈搏も力強く指頭に觸れるのであります。亡血の補ひも存外速かに出來るものと今更の如く驚きましたことでありました。「どうです、あれで胸がすいて胸が樂になつたでせう」と訊くと「樂になりました。もう少々

の咯血は恐ろしくありません。あの位出ても死なずに済み、そしてこんなに速かに恢復するといふことが分りました、咯血に對する不安がなくなりました」と語るのであります。

曾てブッテルマン氏は、肺鬱血と肺活量について興味ある研究を發表しました。肺を病んでゐるものは多少の程度に於て肺の鬱血を有するものであります。それに結核患者は概して體質的にも心臟が強くないものでありますから、此の方面からも鬱血は免がれないこととあります。おまけに日本人は白米食をしてゐるものが多いので、ビタミンB 缺乏の症状を出してゐるもの

が甚だ多いのでありまして、特に結核患者の脚氣合併は夥しいものであります。脚には脚氣
症候はなくても、心臓の右室は擴張し、肺の鬱血を來してゐる程度の所謂潜在脚氣は實に澤山
にあるのでありまして、こゝにも肺鬱血の重荷を負はされて居ります。その肺の鬱血は肺活量
の測定によりて大體知ることが出来ます。即ち肺に血液が溢すれば肺活量は減少する、それは
肺そのもの、空氣受容量の減少と、今一つには肋膜内壓が高まつて來るからであります。そこ
で肺活量を増強せしめる爲には、肺鬱血を去らしめることを必要とします。そこで心臟機能不
全のための鬱血ならばヂキタリスの如き強心劑を用ひると肺の鬱血が去り、肺活量を増加せし
めることが出來、ビタミンB缺乏によるものは、その補給によりて速かに目的を達することが
出来る。肺そのもの、疾患による鬱血ならば、五〇〇—一〇〇〇瓦の血液を瀉血する、さうす
ると急に肺活量が増して來て、同時に呼吸が樂になつて爽快を感じるに至るものであるとブッ
テルマン氏は主張してゐるのであります。

従來、私共も大咯血をして、それを一轉機として、胸が樂になり、着々と良好なる経過を辿
つて來たやうな事實を屢々經驗してゐるのであります。かうした事實を考へて見ますと、咯血

も自然治療行程に於て、當然越えて行かねばならない神の愛の一關ではあるまいかと考へら
れるのであります。

不幸にして咯血が訪れて参りましたら、慎んで之を受けるより外はないのでありまして、
その受け方は、成可く出血した血液を吐き出すに都合良きやうな體位を取りまして、心を落ち
つけまして、只管神明の御加護を禱るのであります。命がけで禱るのであります。禱りの内容
は「……私、このまゝ出血が歇まず、お召しになるので御座いませば、みこゝろのまゝ跟いて
参ります。つまらない私、何一つ取柄のない私、これまで此世に生きさせて貰つたことが既に
勿體ない仕合せで御座いました。今、あなたのお召しによりてこのまゝ跟いて行きますことに
何の悔も御座いません。唯々、折角此の世に生れさせて貰ひながら之と云ふ働きの跡をも留め
ませずして去り、すことが残念でなりません。もしもこの出血が止りまして、そして私に此上
地上生活をお許し下さるならば、この戒しめを堅く肝に銘じまして、これまでの私の不都
合なる態度、獨りよかりの態度、氣儘放埒の態度をかなぐり捨てまして、つゝましかかなる行
者として、御こゝろのまゝに精進の生活を業じまして、何か生き甲斐のある仕事をさせて貰ひ

ませう……』といふやうな烈々眞剣な火のやうな一念を籠めてほしいのであります。そこに更生の機縁が結ばれ、眞摯なる生活の展開が出来、一路坦々、我が行く道は賑かに、美しく、清らかで、強い／＼ものとなつて來まして、咯血への感謝、咯血の嬉しさを誘ひ來るもので御座います。

赤血球沈降速度の意義



結核患者の病勢を卜知するために赤血球沈降速度を測定することは有力なる方法であります。大體に於て沈降速度の早いものは病度の重いことを示すものであり、早かつたものが漸次遅くなることは輕快を意味するものであります。だから結核療養の成果を判断するためにはレントゲン寫眞の撮影と沈降速度の測定とは必ず行はなければならぬものであります。

然し沈降速度の遲速が病勢卜知の上に於て絶對的の審判權を有するものではありません。多くの患者達の内には偶々測定して見た沈降速度が速進してゐるのを見て、直ちに落膽して失望

煩悶に陥るやうな人もありますけれども、是等の人々に向つて赤血球沈降速度の意義を正當に批判するだけの知識をもつてゐて貰ひたいと思ふのであります。

一體、赤血球沈降速度は健康體に於て如何なる程度のものであるかと云ひますと、男子では一時間値が七%まで、女子では八%までとウエスターグレンは申して居ます。ライヘルは男子一〇%まで、女子一三%までと言ひ、レフコウイツやドマールは男子一〇%女子一二%までと申してゐます。日本人では私どもの經驗によりますと、男子一〇%、女子一三%といふ説に加擔致したいと思ふのであります。

さて、赤血球沈降速度もいろ／＼の條件によつて變動を來しますもので、此の促進が必ずしも病氣を意味するものではないのであります。例へば月經中には二—三%程度加速し、妊娠三四ヶ月以後には著しく加速を示し四ヶ月以上になると沈降速度の診斷的意義は殆んど無價値のものとなります。産後一ヶ月を経ますと正常値に返ります。採血の時間にも關係がありまして午前零時から六時までが最も低く、午後二時より午後八時までが最も高いといふことになつてゐます。面白いことには、療養中下熱劑ピラミドンを服んでゐるものは沈降速度が低い、廢めると又高くなるといふ事實があります。これはピラミドンを用ひて病勢が良くなつたものと解

する譯にはゆきません、不可解なる謎であります。又、疲労によりて促進する、ローゼンブルム氏は兵士が二七疋の荷物を負ひ時速六・六杆で一〇—二〇杆を行軍した後、沈降速度を測定した所が、訓練が少なければ少きだけ促進度の大きなることを認めた。つまり疲労の程度に正比例するのであります。

大陸運輸會社に入社志望者を募集したとき、下關で學術試験及人物考査をして身體検査は官公立病院で行つて身體検査書を提出することになつて居り、その一人が私の所に來ました。各部に亘りて精細なる検査を施行し、もとよりレントゲン撮影も行つた所が些かの健康障礙もない、が赤沈速度が二八%もあるので遺憾ながら不合格を宣しなければならぬことになり、それでは氣の毒でもあり、最近の生活實狀を訊いた所が、受験のため一週間位は殆ど不眠不休で勉強し、試験が済むと直ぐに夜行で飯つて來て、今その飯り途であるといふ。それでは如何にも疲労してゐるから、検査書の提出期間は二週間以内となつてゐるので、一週間休養の後再來することを約した。そして約を踏んで一週間目にやつて來たので、検査してみると八%しかない。これは全く疲労の結果促進したものであるといふことが分つたのであります。從來の文献には疲労といふことに餘り重きをおいてゐないやうであります、かうした事實を見ます

と、かなり重大なる意義を有するものではないかと考へるのであります。

會て、入院患者の全部に對して午前と午後とに各採血して、血液のアルカリ度を検査したことがあります。その同時に沈降度を檢べたのであります、それによりますと一日間に於ける赤沈値の差異は随分大きく中々文献に現はれてゐるやうなものではないといふことを發見したのであります。甚だしきは午前一五%のものが午後には三八%となつてゐたものもあります。そして認むべき原因はないのでありますから喫驚した譯であります。

次の日の午前に又参考のため檢べてみましたら一八%となつてゐました。かやうに結核患者では赤沈値の動搖もかなりありますから、一度檢べて高かつたといふので失望落膽するには及ばない、更に爽快明朗の日再檢してみること希望致します。

然し大體に於て、同一條件のもとに行つた赤沈値は訂正を要する場合は頗る尠ないのであります、高かつたからと言ふて抗議すべきではありません。赤沈値が加速するといふことは第一に炎衝性又は壊死性産物の吸収の程度を示す尺度であり、他面炎衝の擴がりの程度を示すものであります。結核病竈が活動を減ずれば減するだけ沈降速度は低下するものであります。體温曲線、體重曲線、赤沈値の三つが揃ふてよくなつて呉れば、もうレントゲン診斷を省略し

でも大丈夫であります。

滲出性肋膜炎や腹膜炎のときには、赤沈値は著しく高上します。レントゲンで見て、何所にも異常は見當らないが、どちらか一方の横膈膜の運動が減少してゐて、赤沈値の高いものは多くの場合濕性肋膜炎が現はれて來ます。潜伏梅毒のときも赤沈値は高上しますから、結核患者で病勢はよくなつて來つゝあるに不拘赤沈値の多いものは梅毒の疑をもつてみねばなりません。

最後に一言



皆さまが、今日まで精進して來られた療養生活を回顧してみられると、あの時にあゝしたら良かったのだ、あの時にあの人があんなことを言うて呉れなかつたら良かったのだが、などと過去の追憶は、それからそれへと後悔の種となるものが多い。患者の述懐を聞くと、皆んな云ひ合せたやうに悔しがるやうな話をするのでありますか、さうした過去の暗い思出は、現在の、唯今の我が身にとりて何等の價値のなきものであり、我が心を我が思ひで責めるものでありますから、さうした暗い追憶は病竈に反映して不良なる結果を來すものであります。過去の悪いことを何

時まで心に留めて、考へて悩むことを愚痴と云ひます。愚痴とは文字の示す通り賢明なる人々の學ぶべきものでなく、痴人の常とする心のもち方でありまして、妙くとも本書の讀者階級の人々の真似るべきものではないのであります。諦めの悪い愚者や痴者の行く道でありませう。唯過去の苦き體驗によりて得た教訓をつゝまじやかに心に銘ずることによりて、我が療養道は一層正確さを加へて來て、さうした過去の失敗は神が實物教訓を以て戒められたものと解して、只管感謝すべき筋合のものであります。人を恨み、人を嘲るやうな心構へでは、眞の療養の本道に出ることは出來ないものとお考へ下さい。口でこそ、神の試練だなどと言つてゐるけれども、眞に心のドン底から嬉しく神の試練として病苦を嘗めつゝあるものは甚だ稀であります。何事も運命である。自分が生れて來たことからして運命である。病むことも、死ぬことも悉く運命である。が、運命は寝てまつべきものでなく、目醒めて眞剣に現在に善處して人力の凡てを盡して、其結果の如何は一に運命に委すべきものであります。「人事を盡して天命をまつ」と云ふ語がありますが、如何にもその通りであります。人事を盡さずして運命にまかせるとは、飯を食はずして餓死し、それを運命と心得てゐるやうなものでありませう。「磯までは海女も

簑着る時雨哉』と云ふ句があります。どうせ海に潜つて濡れる海女達であるけれども、時雨が降るからには磯までは簑を着て行かうといふ氣持であります。實に尊い氣持である『身體髮膚之を父母に受く敢て毀損せざるは孝の始めなり』と教へてゐます。自分の體は自分のものではない。父母を通じて天より授かつたものであつてこの體は借りものであります。何れ之を返却せなければならぬ時が來ます。出來るだけ大切に保護して、少しでも長く使用した上で、謹んで長い間拜借して使はせて貰つたお禮を申上げて、お別れを告げるのであります。だからたとひ耐へ切れないほどの苦しみが訪れても、此身と早く別れたいなどと考へてはそれは間違ひであります。生きるための努力は最後まで續くのであります。その内にもつゝまじやかに訪れて來る運命を素直に受けてゆく、軽い氣持がほしいのであります。皆様は随分お辛いことでありませう。私にもその味はよく／＼解つてゐます。過去二回も最後の肚を決めた私である。が辛いと云ふことは、何がなく親しみある言葉であります。日常の挨拶の中に『それはお困りでせう、それではやり切れませんネ、御同情申し上げます。』なんて言葉を洩れ聞きますと、『ハアいゝことをやつてるな、今にその人は屹度いゝことになる喃』と云ふやうな氣がして傍か

ら拍手を送りたいやうな氣持さへするのであります。一體、世人の懷れてゐる樂といふものは何かと考へてみると、苦といふものを感じなくなつた境地が樂なのであつて苦といふものと没交渉に樂といふものは存在しないのである。だから苦のない世界に樂はない。苦樂は相對的のものであります。寒がなければ暖がないやうなものである。だから現在の苦しみは纏て來る樂の前階段であつて苦は樂の種である。苦といふものを具さに分析してみると、苦一色にぬりつぶした涙の中にも樂はチャンと坐り込んでゐることを發見するてありませう。苦しい／＼と泣いてばかりゐるから、その隠れたる樂の實體を發見することが出來ないのであります。つまり苦を怖れて正しき觀察眼が麻痺して仕舞つたのであります。靜かに冷かに、公平に自分の病苦の中に如何なる樂しみが潜んでゐるかを工夫して見て下さい。苦しみといふものは如何なる苦しみにしても連續的のものではない。必ずや間斷がある。一波一波襲ひ來る波浪の如きものであります。クライマックスに達した苦しきは急轉直下弛緩期に入り、直ぐに樂は訪れて來ませう。一波と一波の間には必ずゆとりがある筈でその弛緩期やゆとり眼もくれず、苦ししい／＼と呻吟するのであるから、夥しき損をしてゐるのであります。人間は本來無病の器であ

り。その上自然は健康恢復に關するあらゆる工作を働かしてゐるのであるから、決して悶絶するやうな拙劣な造營物ではありません。何時かは必ず弛緩期が長くなり、一波一波の間隔が廣くなつて、平安なる常道に復するのであります。そこを目標として苦しめるだけ苦んで見せる。そして苦の中に樂を發見するに努めてみると、何と不思議、さうしたことに氣がつくと同時に現在の苦痛は確かに八割までは逃げて行くのであります。そこが人間の巧妙なる作品たる所以でありませう。シヨツベンハウエルは「苦痛は意地悪の犬のやうなものである、恐れて逃げると威丈高かに吠えかかり咬みつかうとするのであるが、恐れず向き直つて睨みつけてやると、犬の方で逃げて仕舞う」よくも云うた。如何にもさうだと思ひます。苦痛の中に坐りこんで、苦の實體を見届けて、苦の中に潜む樂の片鱗でも發見せうと覺悟すると、大半の苦は早速逃げて消えるものであります。

兎も角、かうして銷苦の術を盡してゐる間に、三年、五年と経つても尙全快に至らず全體何時になつたら癒るか、又も取り越苦勞を初めるものであります。この取り越苦勞と云ふ奴が中々意地悪なるものであります。愚痴と相並んで療養生活に於ける二大悪性腫瘍であります。

す。お互の身の上に明日のことが分つた者は一人もないでせう。またわかるべきものでないで、いろ／＼と勝手に明日の事を想像して惱む位馬鹿々々しいことはありません。双六の賽子をもつて、次に振り出すものは何が出るかを、振り出さないうちに考へ込んでゐるやうなもので、こんな馬鹿な眞似はないのであります。明日は何が来るかも知れないが、唯私の凡てを盡して来るものをうけて、之を正しく處理してゆきませうと決心して、朗らかに明日を待ち、樂しみをもつて明日来るべきものをまつてゐるやうになりたいものであります。逃げて隠れても、泣いても喚いても、来るものはどうしても来るのであります。不都合なものは来るものではありません。凡ては法則の定むる所によつて堂々と順序を立て、訪れて来るものであります。さうだ宇宙間の凡てのものは、それ／＼一定の法則のもとに造られてあり、それ／＼一定の法則によりて動いてゐる。花の咲く、實の結ぶ、鳥の翔る、雲の徂く、雪の降る、水の流れる、悉く一定の法則に支配せられて居るのであります。更に微細に觀察すると、一本の木にいても根、幹、枝、葉の各部に亘り、夫々特色ある細胞が整然と一糸紊れず、正しく排列してゐます。化學的にも各部に亘り、夫々特色ある物質を備へてゐます。人は人、犬は犬、猫は猫

それ／＼一定の法則によりて産れ、一定の法則に依りて育ちつゝそして草木も犬も猫も人類も一緒に地上に同棲して、何等の矛盾を感じず、何等の衝突も来さず、夫々一定の法則のもとに蠢動してゐます。天を仰ぐと日月星辰は入り亂れて存在してゐるやうであります。よくみると、中々どうして夫々儼乎たる星座が定められて夫々をさまるべき所にをさまつてゐるのであります。洵に整然と排列されてゐます。春去り、夏過ぎ、秋逝き、冬終らば、再び春は新しく訪れて来ます。永劫を貫いて四季の巡行に異變はありません。人産れ人死し、人産れ人死す、人生七十古來稀なり、いづれはお互の身にも死は訪れるであります。生に法則あらば死にも法則のあるべき事必定であります。さうだ所詮生き通しは相叶はぬ。死ぬべき時が来たら死なねばなりません。病むべき時が来たら病まねばなりません。

整然たる法則の中で、法則によつて病み、法則によつて恢復し、法則によりて死す。法則は萬物を支配する掟であります。一體法則に随ふとは何か、端的に云ひますれば、それは、あるがまゝ、現前の事物を、そのまゝ肯定することより外に道のなきことを悟り、つゝまじやかに素直に、儼乎たる法則の前に平伏して靜かに運命を委せきること、これより外に寛いで生きて

ゆくべき道はないのであります。即ち、健全なる生活法則はこゝであります。違つて自然生活の眞髓はこゝであります。療養の大道もこの道理を辨へて、こゝから出發せねば嘘であります。自然は私達に空氣を恵み、日光を恵み、食物を恵みまして、そして私達が生きて行くに必要なものゝ凡てを、極めて公平に平等に與へて下され、これによつて病患部の修理もチャンと出来るやうになつてゐるのであります。

更に私達の體について見ますと、これは又、實に巧妙な仕組がしてありまして、大自然の作品の中で最も傑作であると思ふのであります。小さな疵をしても、その疵所を癒す働きが、時を移さず行はれます。傷が出来ると先づ出血する、その出血は創面を覆ひて保護をします。血液は空氣に觸れると凝固する性質をもつてゐるので血管外に出た血液はすぐ流動性を失つて止血するのであります。そして、傷の周囲には極めて速かに白血球の集結を來しまして、不純なる侵入者を撃退して清淨を保ちつゝそして傷所の組織缺損を填補してゐる凝血は、そのまゝ組織化し、その組織の中には、周囲から血管の枝を出し、神経も枝を出し速かに健康組織を造り上げるのであります。その修理の工事の敏速にして、巧妙に且つ順序正しく行はれますことは

實に驚き入るのであります。かうした働きは、凡ての疾病に對して絶へず行はれてゐるものであります。こゝが法則に依つて生かされてゐる人間の有難い所であります。

お互に自然を、大自然を、大きなものゝ力を信じようではありませんか、そして、自分の體も心も、委せきつて、なるがまゝに流されて行かうではありませんか、そこにこそ、眞に私達の浮ぶ瀬があり、救はれる道があるのであります。「きりむすぶ双の下は地獄なり身を捨てゝこそ浮ぶ瀬もあれ」………



「附 録」

結核患者に
最も多い 慢性胃腸疾患と栄養の攝り方

(1) 患者の悩み



結核の治療には、其人の栄養如何が、活殺の鍵を握つて居ると言はれる程、多くの滋養食を攝る必要があります。

處が結核患者となると、慢性の胃腸障害が付きもので、其の食養生に可成り注意した食物でも、なか／＼思ふ様には消化吸収しない。それを

無理に滋養本位で詰込むと、忽ち消化不良を起して滋養が身に付かず、却て喰ふ程瘦せると言ふ始末で、折角の滋養療法の目的が反對の結果を見る場合が少くありません。これは一般に「胃腸の弱い結核患者は癒り難い」と言はれる所以であり、永い療養生活中には屢々行當る問題で、患者に取つては一番悩みの種であります。

(2) 結核患者の消化器を調べて見るこ

先づ口腔内が乾燥して唾液の分泌が悪くなる。その唾液は病症の程度に略比例して、澱粉消化力が衰へて来る。甚しいのは八分の一位迄低下する。次に結核患者と胃の無力症は殆ど付きもの様になつてゐる。又多くの患者は、胃液の分泌が正常を缺き或は酸過多症の如く感じ、或は酸減少症又は無酸症となる。此れも矢張り病症の程度に比例して居る様である。そこで胃内消化を妨げる。次は腸内消化で其中でも主なる役目をして居るものは、胆汁、脾液、腸液であるが結核菌の毒素は、肝臓の腫大、又は萎縮を來して顯微鏡的にも種々な變化が起るので、胆汁の分泌機能を害する。結核患者の貧血の原因も、肝臓障害が重大なる部分を占めて居る。又脾臓も菌毒の爲に萎縮を來すので機能障害を起して脾液の作用を減少する。それから健康人の腸内で消化作用の行はれる際には腸壁から出る多くのリンパ球が參與して、消化酵素の力を數十倍も優勢にするものであるが結核患者では多くの場合リンパ装置を犯されてゐるので、リンパ球の働き振りに遺憾な點が多くなり、腸の消化力が大いに減殺される。

以上分泌液の減少や機能障害は主として結核菌の病竈と菌毒の異常刺激から來るので、病勢

に依つて輕重はあるが、凡て結核特有の消化不良症と言はれてゐます。これだけでも如何に食物消化が困難であり、無駄が多いかを知る事が出來ます。

(3) 氣付かない腐敗毒と瓦斯

食物が消化の行程中、消化不良に罹ると、忽ち腸内で不消化物の腐敗醱酵が盛になる。その時腐敗に伴ふて種々な有毒物質と臭い瓦斯が出来る。それで普通健康體でも瓦斯の臭いのは腐敗の兆候で患者となればそれが一層臭いから、瓦斯の臭氣は其人の腸内腐敗程度を表はすバロメーターと言はれてゐる。然るに多くの患者は瓦斯の臭いのは當然として余りにも無關心であるが滋養分の三分の一は腐敗菌の餌に取られて臭い糞便と瓦斯になつて無意味に排泄されるのである。若しこの瓦斯が腸内で停滞すると、血行を妨げ吸収を悪くするので、手足が冷えて、結核患者の尤も恐れる風邪を引き易き體質となる、又、毒は其人の弱い部分に付け込んで、組織を破壊するので病氣の治療を妨げるのが一般の法則であるが、時には下痢を來して腸結核でないかと思われる様な、慢性の下痢や、急性の發熱下痢を起し、或は便秘して、神經衰弱を伴ふて來る事が多い。こゝで特筆したいのは、結核患者は蛋白質の消耗が甚だしいので、其補給

に肉、卵、牛乳の如き蛋白質の食品を多く取る必要がある、處が蛋白質は他の成分よりも腐敗し易く、且つ其毒は恐しい中毒を起す事がある。一例を云ふと刺身は消化し易い滋養食品と云はれてゐるが、結核患者が屢々失敗して居る事がある。その譯は刺身をよく調べて見ると、筋束と筋束との間に、これを結合してゐる結締組織がある、この組織は生である、胃液の鹽酸の働きが十分でないと消化しない。それに生憎結核患者には、胃の鹽酸が少ない、それで未消化のまゝ腸に下る、腸では結締組織を消化する力がないので、必然蛋白質の腐敗が起ると云ふ順序になる、元來蛋白質の腐敗から來る中毒は多くは熱が出る腹がはる、食慾がなくなる、頭痛がする、倦怠を全身に覺えて來て急に肺病が進行したのでないかと思はれる様な症状が來るこれに氣付かずして他の方面に注意を向けてゐると、中毒期間が長引いて、遂に療養生活に一頓挫を來す様な事もある。

かような経過を取る事を醫學上「食餌性自家中毒」と云うて食養生の上に尤も注意を要する條件の一つである。

(4) どうすればよいか

結核患者の取つた滋養食が、何れだけ身につくか、又毒になるか、と云ふ實際の問題は、胃腸の消化吸収力と、食物が體內で腐るか、腐らぬかと云ふ事實に依つて解決されます。それで其の腐敗を豫防する事は此種患者の食養生に取つて特に必要なる條件である。試みに體內で食物防腐の價値を擧げて見ると

- 一、食物の配合と調理の缺點を補ふて、過食の害を少くする
- 一、消化吸収をよくして、營養率を高めるので食物の無駄がなくなる
- 一、食餌性自家中毒を以て病氣の豫防治療を助ける

最近腸内の細菌學的研究の發達は、これ迄實際上至難と考へられてゐた食物の體內防腐に就て、安全で而も確實なる方法に到達した。即ち、不消化の原因が何んであつても腐る事は腐敗菌の作用である。これを防腐するには腸内の事であるから熱や強い殺菌劑の力を借る事は出来ない、人体内では菌は菌を以て征服すると云ふ原理に基づいて、其人の腸内腐敗程度に應じて腐敗菌に打勝つだけ防腐性の強い、無毒の乳酸菌を食事の中へ適當に加へると、菌の拮抗作用で完全に其目的が達せられる。

然し一口に乳酸菌と云うても、貳百種もあり、又其製劑も現今我國では數十種を數へられる
それで乳酸菌療法の効果に就いては、菌種の撰擇と製劑の方法で大差があるから、乳酸菌製劑
の撰擇が益々強調されるのである。

要するに結核患者の食事は次の法則を守る事が、食養生の秘訣であります。

食 養 法 九 則

- 1、多種の食品から榮養分を取捕へる
- 2、カロリーを十分に、そして經濟的に
- 3、新鮮で、ビタミンの多いもの
- 4、食品の配合は酸性より、アルカリ性が勝つ様に
- 5、食慾と嗜好に合ふ様食物の變化と調理に工夫を
- 6、食卓は愉快に、よく嚙んで、唾液を十分に
- 7、食物は温度に注意し、高低共に極端を避ける事
- 8、過食にならぬ様、好き嫌ひのない様に
- 9、食後の消化と、體內防衛作用に注意

讀 後 感

(本書初版に對し寄せられたる數百通の内、次第不同)

【大阪帝國大學教授 片瀨波博士】 抑も結核は國民病なるが、未だ其成因すらの確に明瞭なるに非ず、まして治療法の如き種々雜多にして確定せる方針すらなき今日の狀態なり、然るに高龜博士は此難問題を少しも誤る所なく平易明快に説き去り説き來り疑する所なし、これ偏に同博士が結核問題に造詣深きと豊富なる臨牀經驗に基づくものにして唯々、敬服の外なし、余は茲に日本の「結核患者に代りて」筆者に對し厚く御禮申述べると同時に深甚なる感謝を捧ぐるものなり。

【日本赤十字社高知支部病院長 谷信吉博士】 私共が云ひたかつた事、云はんとして云へなかつた事を淳々乎として説き去り説き來り餘す所が無い、所謂痒い所へ手の届く親切振りには感激と云ふより外に言ひ現はし様もない。是迄不安憊愴に驅られて居た結核患者も之を讀んで急に百万の味方を得た様な氣丈夫な思ひがするであらう。之こそ實に結核患者の福音と謂ふべき快著である。

【新潟市 安達憲二博士】 一言一言を信じ實行せずには居られぬ様に讀者の氣持を導き行く所に本書の特色がある。

【佐世保市 岸川忠見博士】 「主治醫に代りて」を拜讀し懇切丁寧餘す所なく、私が日頃外來に家庭の人に或は講演に於て、凡ふる機會に高揚せる事項を遺憾なく發表せられ、全く私が書いた書物の様な氣がしてなりませぬ久し振りに嚙飲が下がる様で愉快に堪へませぬ、貴重なる著書に對し敬意を表する次第であります。

【廣島市 於保源作博士】 些の獨善的意見なく、流石に斯界の權威者ものせられたるを思はせ候、呼吸器病患者は勿論、臨牀醫家も再讀の要あるべく、殊に醫師再教育の講本としても充分なるものと存せられ候。

【近江療養院】 一讀誠に結構なる療養指針と存じ再讀三讀愈々療養者にさりては是非共一人一冊を要するものと存じました。

【兵庫縣 北岡俊一博士】 表題の如く主治醫の云はんとする所を要を得て到れり盡せりの感あり、患者へのよき見舞本として推奨仕り候

【東京市 佐々木淳一郎博士】 誠に何から何まで氣のついた執筆振りは敬服に値します。私共醫師の云はん
と慾する處を殘る處なく述べられてあり、病者に取未だ見ざる好個の注意書である。本書に依り病者も側
近者も啓發せられ、恢復の喜びに浴する事が出来るものと信じます。

【三田谷治療教育院長 三田谷 啓博士】 多年結核患者を手にかけた博士は病人心理をよく會得して居られ
ます。この書は病氣見舞として最も適當したものであります。當方發行の「母子」誌上に紹介します。
著者は友人ゆゑ一層うれしく存じます。

【東京 高田義一郎博士】 肺結核患者への贈物として、病床の徒然の同伴として、丁度手頃の讀物だと思ひ
ました。

【大阪市 崎山敏雄博士】 結核患者のみならず一般慢性病患者に對する比類なき療養書と云つていい、その
理由は科學に準據し、道德的刺へ宗教的に迄至つて高亀博士の床しいお心が盛られて居るからである。私は
これを靴の中に藏してお見舞として患者に呈する習慣としてゐる。

【碧山堂醫院主】 讀高亀博士著代了主治醫 理情曲盡更詳々 說到慰安如坐春 休謂藥方偏治病 藹然心術
見斯仁

【醫事衛生、第八卷第四十四號】 懇切、丁寧、貴い體驗から生れ出でた療養指導書である。結核に關するこ
の種の著述は汗牛充棟も只ならぬ有様であるが、推奨に値ひする一本と云へやう。

【日本醫事新報一三、十、十五發行新刊紹介】 【註】 肺結核療養生活患者の主治醫として患者の療養指導を
率直に説けるものにて、多年斯道に盡力せる著者の熱意があふれて居る。無智な此種の患者に一讀を奨め、
主治醫の代辯たらしめる價値がある。

【恩賜財團濟生會 救療部長飯村保三博士「結核の臨牀」】 最近、高亀良樹博士の「主治醫に代りて」の好
著を見、始めて之あるかなと敬承し、早速數十部を求めて管下の巡回看護婦に、教述用として一部宛携帶せ
しめることにしたのである。

讀後感

(補訂再版に對する分)

【名古屋市 久野順二郎博士】 書中全く適切なる警句を以て満たされ著者の博識に敬服仕り候

【京都市 長尾慶吉博士】 凡ての慢性病者に必要なる精神的療法をよく説かれてあるを有難く拜讀仕候

【大阪市 兆山 億川攝三先生】 謝高亀博士 讀來讀去意明朗 病者心胸一時爽 多謝山陽扁鵲公 雙鷺洲
前説療養

【長野縣 伊藤嘉奈太博士】 結核患者の療養指導書として最適のものと思ひます。殊に「結核夫婦間の心得」
の一項は本書の特徴とも言ふべく、斯くもデリケートな難問題を塩梅よく處理指導された著者に對し心から
敬意を表します。

【京城 文穆圭博士】 最近の好著と思惟す。

【大阪市 稻田稔郎博士】 現在の醫は専ら科學にのみ没頭するの感あり。昔日の「醫」は科學、宗教兩方面
より治病に干與せり聞く。高亀博士の本書は茲に意を用ひられたるは誠に結構に存する。願はくば結核患
者之言はず一般慢性疾患に對しても姉妹篇を上梓し世の病苦に悩む同胞を精神的に救助せられん事を望む。

【東京市 吉村忠一先生】 平易な中から何物かを掴ませてくれますので醫師は勿論病者に力を吹鼓してくれ
ます。之によつて醫師は再考の資料を得、病者は正しい療養の道を進むことが出来ませう。

【神戸 前田毅博士】 過日の十部は患者へ分ち極めて喜びをうけました。療養方法を納得させること云ふ事は
中々むつかしいですが本書によつて患者の反省をうながし得、まことに好結果を得つゝあります。百部更に
御送り下さい。

【東京市 林新吾博士】 懇切丁寧、私達の云はんとして云ひ得なかつた事を總て云ひつくして下さつた著者
に感謝の外はありませぬ。

【島根縣 坂根稔康博士】 粗讀のつもりが遂に精讀三回に及びたるも更に机上を離し得ず。

【宮崎縣 崎村俊先生】 補訂再版を得て熟讀玩味し各項に亘る著者の懇切なる療養訓は療養者に取りて百萬の味方を得たる心地すべし。著者の醫人としての人格と至情とは紙面に溢れて餘す所なし、世の主治醫たる者果して此の至情ありや、余は繰返し繰返し一字一句を味ひつゝ、不知不識著者の高潔なる人格を敬慕し病者に代りて厚く感謝するものなり。

【日本赤十字社高知支部病院長 谷信吉博士】 初版で眞價が分つて居るから開卷一番一氣呵成に讀み了つてホツとした。矢張りこれだ！如何にも懇篤親切を極め遺憾なく結核患者の心理を究め、その知らんさする所は細大洩さず然も徹底的に説き盡し讀者を感動せしめれば止まぬ。恰も暗夜に道を踏み迷つて困りぬいて居る旅人が百燭光もある燈火を得て現在自分の立つて居る位置も行先もはつきり分つて安心し、俄に元氣附いた様な感がする。著者の豊富な經驗と卓越せる實力と患者の身になつての同情から産れたもので世の凡百の糊と餅から製造した著者等とは全然その選を異にするものである。これこそ眞に現代に於ける肺結核療養の寶典である。

【東京市 森武美博士】 往々見る自暴自棄の患者も之れを讀みて懺然として悟り療養の本筋に還るであらう本書は患者のみならず苟も患者を治療し看護せんと欲する者の一讀すべき良書である。

【福島縣 大井俊夫博士】 主治醫として云はんを欲する所を語り盡して餘す所なし、肺患療養の良書と信じ高亀博士に敬意を表し爾今患者に一部宛進呈することにせり。

【岡山縣 岡村竹治博士】 廣い範圍にわたり豊富な臨床體驗を説述せられ唯々感慨の外なし。患者は勿論實地醫師も熟讀して結核治療最近の動向を知り得らるべし。

「フトルミン」は

何處が他の乳酸菌製劑と違ふか？

一、菌株の選擇

一口に乳酸菌と云うても貳百種程もある、又同じ菌株でも外國種と日本種と所變れば性質も違ふので、「フトルミン」は人體腸乳酸菌でも特に日本人向に菌種の選擇と培養とを主眼としてゐる。

二、純粹培養

純粹か、不純かは、味と臭とで誰でも大体鑑定が出来る。市販のヨーグルトや酸乳は生菌でも日がもたず効果の尠いのは主として不純な爲である。「フトルミン」は此の点に於て他の類似品と比較すると其眞價がわかる。

三、乳狀の液劑

藥として乳酸菌製劑は我國に數十種あるが多くは粉末又は錠劑である。乾燥狀態に於ては

ビ タ ミ ン 表

植物性食品

食品名	A	B ₁	B ₂	C	D	E
穀物類						
白米	-	-又ハ+	-	-	-	+
玄米	+	+	+			+
半搗米	+	十又ハ+	+			+
胚芽米	+	十又ハ+	+			+
麥	-又ハ+	+	+		-	
パン	+	+				
豆類						
豌豆	+	+		+		
大豆	-又ハ+	+	+			
納豆		+		+		
豆し				+		
湯葉			+			
果實						
林檎	+	+	+	十又ハ+		
苺	+	+		十又ハ+		
柑				+		
蜜柑	十又ハ+	+	+	+	-又ハ+	+
バナナ	+					
いちじく	+					
葡萄	+			-又ハ+		

◇ 肺病は腸から癒るフトルミン ◇

生菌の活力弱く且つ其數も純粹培養に比して數萬分の一に過ぎない。之に反し、液劑となると活力旺盛で、多數の生菌と菌の生産する各種有効成分（ビタミンB₂アミノ酸其他）を同時に攝る事が出来るので風味と効果の点に於ては乾燥製劑やヨーグルト類の及ぶ所でない。

以上の三点は乳酸菌療法の本質にして、其効果を現はす最も大切な條件である。「フトルミン」は是等の点に最も注意深く製造されたもので他の追従を許さぬ良劑である事は數百名の博士大家が臨床實驗の結果寄せられた文献が證明してゐます。

食品分析表

							六、魚貝類及其製品						七、其他諸種の食品												
食品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分	百瓦中の熱量 (カロリー)	備考	食品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分	百瓦中の熱量 (カロリー)	備考	食品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分	百瓦中の熱量 (カロリー)	備考					
	%	%	%	%				%	%	%	%			%	%	%	%	%							
四、獸鳥肉類及其製品							六、魚貝類及其製品						七、其他諸種の食品												
寒天	2.53	0.51	73.50	3.45	309	一本約7瓦	鮎	17.66	1.89	—	1.55	88		菓子類											
味附海苔	33.81	0.35	37.87	16.02	290		あじ	21.00	0.80	—	1.53	95		ウェーハース	7.34	—	73.81	0.51	325						
淺草海苔	29.95	1.29	39.45	9.60	289		鰻	18.09	11.53	—	1.14	176		カステラ	11.38	8.10	51.48	0.72	324						
椎茸	14.19	2.23	53.05	3.14	289		鰈	21.93	0.74	—	1.45	94		水飴	0.81	—	80.20	0.21	336						
松茸	3.73	0.76	12.78	1.00	73		いわし	21.39	6.72	—	1.62	153		羊羹	4.00	0.20	60.00	0.30	267						
五、乳汁雞卵及其製品							かき	8.45	0.89	—	0.77	42		飲料											
牛乳	19.40	4.10	—	1.20	115		鯉	18.94	0.83	—	1.37	83		煎茶	29.40	4.47	2.68	10.12	6.11	—					
豚肉	14.00	28.10	—	1.10	309		鯖	21.10	4.88	—	1.52	128		番茶	23.73	6.43	2.02	7.89	5.77	—					
牛肝臟	20.11	5.52	1.69	1.69	130		鮭	16.80	7.90	—	0.99	138		紅茶	35.02	3.17	3.25	7.32	5.64	—					
雞肉	21.50	2.50	—	1.10	109		さこ	14.36	1.87	—	2.47	74		甘酒	3.50	—	32.40	0.09	148						
ハム	24.74	36.45	0.16	10.54	428		鯛	18.90	1.90	—	1.37	96		雜品											
雞ソップ	2.30	—	—	—	9		ごぼう	18.43	2.69	—	1.56	98		醬油	7.80	—	5.00	16.94	52						
すつぼん	2.36	0.24	0.84	0.99	63		はも	17.14	1.76	—	1.03	84		味噌	12.30	3.60	18.00	12.01	154						
六、魚貝類及其製品							鮎	17.86	1.45	—	1.23	84		澤庵漬	1.38	0.06	6.01	8.30	30	{含水炭素は 繊維を含む					
七、其他諸種の食品							ぶり	21.96	1.45	—	1.16	101		葛粉	0.80	0.04	81.70	0.05	330	{小匙1杯 (5瓦位)					
四、獸鳥肉類及其製品							まぐろ(多脂)	15.79	10.64	—	1.82	159													
五、乳汁雞卵及其製品							まぐろ(少脂)	17.07	4.51	—	1.42	109													
牛乳	3.54	4.40	4.94	0.69	74	1合180瓦	鰹節	75.60	5.10	—	5.03	361													
脱脂乳	3.26	0.87	4.74	0.70	40		にしん(干)	68.44	13.86	—	6.85	399													
バター	0.64	86.27	1.04	3.32	783		鰹田麩	35.57	1.61	15.52	—	219													
人造バター	0.99	87.59	—	2.35	792		かつの子	20.60	1.30	—	0.45	99													
雞卵	13.20	10.70	1.80	1.01	154		肝油	—	99.70	—	—	938													
卵黃	16.10	31.40	0.50	1.03	235																				
卵白	12.90	0.30	0.80	0.67	56																				

食 品 分 析 表

一、穀類及其製品							三、野菜果實海藻茸類							四、獸鳥肉類及其製品							六、魚貝類	
食品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分	百瓦中の熱量 (カロリー)	備考	食品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分	百瓦中の熱量 (カロリー)	備考	食品名	蛋白質	脂肪	含水炭素	灰分	百瓦中の熱量 (カロリー)	備考	食品名	備考
玄米	7.99%	1.60%	73.62%	0.83%	342	{1合は140~150瓦	菠薐草	2.30%	0.27%	1.65%	1.30%	18	{お渡し小皿一杯生50瓦	寒天	2.53%	0.51%	73.50%	3.45%	309	一本約7瓦	鮎	
胚芽米	7.54	1.00	75.36	0.39	341		キャベツ	1.75	—	4.05	0.80	23		味附海苔	33.81	0.35	37.87	16.02	290		あじ	
飯(白米)	3.33	0.29	32.80	0.18	143	{米1合の飯は約150瓦	菜類	2.51	0.52	1.18	1.38	19		浅草海苔	29.95	1.29	39.45	9.60	289		鰻	
飯(胚芽米)	3.77	0.23	18.74	0.43	147	{飯1碗は約150瓦 熱量は約200カロリー	大根	0.73	0.01	3.70	0.49	18		椎茸	14.19	2.23	53.05	3.14	289		鰯	
粥(白米)	1.02	0.13	13.50	0.19	61		にんじん	1.25	0.35	7.41	0.77	38	小皿一杯生約30瓦	松茸	3.73	0.76	12.78	1.00	73		いわし	
重湯	0.12	0.00	2.70	0.01	11		トマト	0.95	0.19	4.35	0.61	23		四、獸鳥肉類及其製品							かき	
素麺(煮)	2.50	0.10	17.10	0.29	79	{小束約120瓦 (ユデタ場合)	胡瓜	0.85	0.08	1.96	0.47	12	{最小のもの1ヶ150瓦	牛肉	19.40	4.10	—	1.20	115		鯉	
うどん(煮)	4.86	0.10	25.93	0.53	124		茄子	1.00	0.06	3.11	0.42	17	{小さいもの100瓦	豚肉	14.00	28.10	—	1.10	309		鯖	
食パン	6.59	1.20	53.46	1.69	258	{市販の1斤は450~500瓦	筍	3.28	0.13	1.17	1.01	18		牛肝臓	20.11	5.52	1.69	1.69	130		鮭	
麩(焼麩)	27.60	0.50	32.20	1.51	244		ごぼう	1.36	0.07	25.23	0.63	107		鶏肉	21.50	2.50	—	1.10	109		さこ	
酒粕	19.27	1.98	10.02	—	135		馬鈴薯	1.01	0.10	19.22	1.03	82		ハム	24.74	36.45	0.16	10.54	428		鯛	
二、豆類及其製品							さつま芋	1.35	0.19	28.01	0.93	119		鶏ソップ	2.30	—	—	—	9		ごぼう	
うづら豆	18.90	1.20	57.80	—	318		里芋	1.40	0.08	11.70	0.99	53		すつぼん	2.36	0.24	0.84	0.99	63		はも	
大豆(煮)	20.21	6.52	24.65	—	238		つくね芋	2.85	0.11	14.71	1.26	71		五、乳汁雞卵及其製品							鮎	
豆腐	6.60	3.00	1.10	0.64	58	一丁凡そ400瓦	百合	3.34	0.11	24.15	1.35	111		牛乳	3.54	4.40	4.94	0.69	74	1合180瓦	まぐろ(多脂)	
油揚	21.96	18.72	0.57	1.35	259	一枚凡そ60~70瓦	ぜんまい	20.03	0.50	42.00	10.74	263		脱脂乳	3.26	0.87	4.74	0.70	40		まぐろ(少脂)	
凍豆	48.65	28.65	2.33	1.65	461	一ヶ約10瓦	林檎	0.40	0.50	14.20	0.30	63	{中位の大きさのもの200瓦	バター	0.64	86.27	1.04	3.32	783		鰹節	
湯葉	49.65	18.00	11.82	2.22	408		バナナ	1.40	0.43	21.57	1.05	96		人造バター	0.99	87.59	—	2.35	792		にしん(干)	
納豆	19.26	8.17	6.09	1.86	175	小皿一杯約50瓦	柿	0.58	0.02	12.56	0.43	53		鶏卵	13.20	10.70	1.80	1.01	154		鰹田麩	
							昆布	7.11	0.87	47.70	21.24	227		卵黄	16.10	31.40	0.50	1.03	235		かつの子	
							わかめ	11.61	0.31	37.81	31.35	200		卵白	12.90	0.30	0.80	0.67	56		肝油	

表

凡例
 ++++++.....極多含有
 ++++.....多含有
 ++.....中量含有
 +.....少量含有
 -.....含有せず
 無記號 未ダ研究發表ヲ見ザルモノ

主要食品の酸アルカリ度表

D	E	食品名	A	B ₁	B ₂	C	D	E	酸性食品				アルカリ性食品			
									食品名	酸性度	食品名	酸性度	食品名	アルカリ度	食品名	アルカリ度
-	+	蔬菜類							肉類		穀類		果汁鶏卵		馬鈴薯	5.2
		菠薐草	+	+	+	+	-又ハ+		牛肉	5.0	うどん粉	6.5	卵白	4.8	百合	4.6
		キャベツ(緑)	+	+	+	+	+		鶏肉	7.2	糖	8.0	牛乳	0.3	さつまいも	5.2
		キャベツ(白)	-又ハ+	+	+	+	+		肉エキス	7.4	豆類				玉葱	2.4
		ちさ	+	+	+	+		鶏ソツブ	0.8	蚕豆		1.4	トマト	13.67		
		トマト	+	+	+	+	+		乳汁鶏卵		花生	3.0	果實類			
		胡瓜	-	+	+	+		卵黄	18.0	落揚	0.4	蜜柑汁		10.0		
		大根	-	-	+	+	+		魚貝類		其他			葡萄	7.15	
		にんじん	+	+	+	+	+		鯛	6.2	乾海苔	0.6	バナナ	8.4		
		甘藷	+又ハ+	+	+	+	+		かすの子	12.4	酒粕	12.0	苳桃	7.8		
		馬鈴薯	+	+	+	+	+		鰹節	11.4(?)	清酒	8.0	林檎	8.20		
		玉葱		+	+	+	+		鮪	8.1	ビール	4.8	海藻菌類			
		茄子	+	+	+	+	+		鯉	6.6	コーヒ	5.60		わかめ	15.6	
		にんにく				+	+		鱈	6.4				こんぶ	11.4	
				其他						鱈鱈	3.4			松茸	6.4	
		干海苔	+	+				蛤	4.0			椎茸	4.0			
		椎茸					+	エビ	1.8			根球類		魚貝類		
		緑茶				+		穀類				大根	9.28	牡蠣	10.25	
		番茶				-又ハ+		白米	7.16			にんじん	8.23	其他		
		大根澤庵漬						玄米	10.6			午莠	8.01		替油	26.58
-又ハ+	+	蜂蜜	-	-	+	-		砂糖	3.0			こんにやく	8.6		茶(抹茶)	53.50
		胡麻油	-				-又ハ+	食パン	0.8			里芋	7.8			
												筍	5.8			

ビ タ ミ ン 表

凡例 {
 +++++.....種々多量含有
 +++.....多量含有
 ++.....中等含有
 +.....少量含有
 -.....含有せず
 無記號 未ダ研究發表ヲ見ザルモノ

動物性食品							植物性食品													
食品名	A	B ₁	B ₂	C	D	E	食品名	A	B ₁	B ₂	C	D	E	食品名	A	B ₁	B ₂	C	D	E
肉 類							穀 物 類							蔬 菜 類						
牛 肉	-又ハ十	-又ハ十	+	-又ハ十		+	白 米	-	-又ハ十	-	-	-	+	菠 薐 草	+	+	+	卅	-又ハ十	
牛 肝 臟	卅	+	卅			+	玄 米	+	+	+			+	キヤベツ(綠)	+	+	+	卅		
雞 肉		+		-			半 搗 米	+	十又ハ十	+			+	キヤベツ(白)	-又ハ十	+	+	卅		
ゼ ラ チ ン	-	-	-	-			胚 芽 米	+	十又ハ十	+				ち さ	+	+	+	卅		卅
魚 貝 類							豆 類							其 他						
八 ツ 目 鰻	卅						碗 豆	+	+		卅			胡 瓜	-	+	+	卅		
魚 肉	-	+		-			大 豆	-又ハ十	+	+				大 根		-	+	卅		
鰻	卅						納 豆		+		卅			にんじん	+	+	+	+		
鱈 肝 油	卅	-		-	卅	+	も や し				卅			甘 藷	十又ハ十	+		+		
牡 蠣	+	+		+	+		湯 菜				卅			馬 鈴 薯	+	+	+	+		
牛乳と乳製品							果 實													
牛乳(全乳)	+	+	+	+	-又ハ十	-又ハ十	林 檎	+	+	+	十又ハ十			干 海 苔	卅	+				
脱 脂 乳	-又ハ十	+		+			莓	+	+		十又ハ十			椎 茸						+
バ タ ー	十又ハ十				+	+	蜜 柑				卅			綠 茶						卅
人 造 バ タ ー	+	-		-			バ ナ	十又ハ十	+	+	+	-又ハ十	+	番 茶						-又ハ十
雞 卵							其 他													
雞卵(新鮮)	+	+	十又ハ十	-	+		い ち ぢ く	+						大 根 澤 庵 漬			-又ハ十			
雞卵(貯藏)	+			-			葡 萄	+			-又ハ十			蜂 蜜	-	-	+	-		
卵 黄	卅	+	+	-	+	+							胡 麻 油	-						-又ハ十
卵 白	-		+																	
卵 黄 白	+	+		-																

補訂三版

昭和十三年九月廿五月初版發行
 昭和十五年二月十日再版發行
 昭和十六年七月十五日印刷
 昭和十六年七月二十日發行

【定價五拾錢】

郵稅六錢

製復許不

【補訂三版】

昭和十三年九月廿五月初版發行
昭和十五年二月十日再版發行
昭和十六年七月十五日印刷
昭和十六年七月二十日發行

【定價五拾錢】

郵稅六錢

編輯人 長壽會細菌研究所 寺本洋

發行人 大阪市天王寺區上汐町三丁目五一 喜多芳治郎

印刷人 大阪市北區壺屋町二丁目三一 保野英二郎

發行所 長壽會細菌研究所
大阪市天王寺區上汐町三丁目五十一番地

電話南二〇六六番
振替大阪三〇八六二番

號六列B格規準標本日

動物性食品

食品名	A	B ₁	B ₂	C	D	E
肉類						
牛肉	一又ハ十	一又ハ十	十	一又ハ十		十
牛肝臟	卅	十	卅			十
雞肉		十		—		
ゼラチン	—	—	—	—		
魚貝類						
八ツ目鰻	卅					
魚肉	—	十		—		
鰻	卅					
鱈肝油	卅	—		—	卅	十
牡蠣	十	十		十	十	
牛乳と乳製品						
牛乳(全乳)	十	十	十	十	一又ハ十	一又ハ十
脫脂乳	一又ハ十	十		十		
バター	十又ハ卅				十	十
人造バター	十	—		—		
雞卵						
雞卵(新鮮)	十	十	十又ハ十	—	十	
雞卵(貯藏)	十			—		
卵黃	卅	十	十	—	十	十
卵白	—		十			
卵で	十	十		—		

416
348

Futolmin

- 1 Bacillus acidophilus
- 2 Körnchen bacillus
- 3 Micrococcus acidi lactis
- 4 Storeptococcus lactis
(Reinkultur)



人腸乳酸菌(四種)純粹培養液

フトルミン

慢性腸疾患

特に結核性消化障礙に悩む長期患者は時に

醫家の最も苦き相談相手となる

斯る場合『忠實なる補助劑フトルミン』は克く
身体の違和を去り大便黃色・瓦斯無臭ならしめ
忽ちにして榮養を高め恢復を促進せしむ

☒ 十年の病腸甦るフトルミン ☒

【文献謹呈】

大阪市天王寺區上沙町三丁目五一
長壽會細菌研究所

終

