

始



生殖器官衛生顧問

戶山肥病院長
醫學士

森繁吉先生序

伊藤尚賢先生著

東京

朝野書店發行



特116
626



生殖器衛生顧問

戸山腦病院長
醫學士 森 繁吉先生序
伊藤尚賢先生著

東京

朝野書店發行

大正
3. 3. 26
内交

序 男女兩性の中何れが多く病氣に罹るかと云ふに、これは容易に論定し得べき問題では無いが男子は其職務上よりして、どうしても病因となるべき諸害に觸接する機會の多いは事實である、殊に生存競争次第に劇烈となり、文明の利器益々應用せらるゝの今日に於ては愈々益々此等の機會に接觸するに至るは蓋し免るべからざる處である、従つて此等に對して其豫防救濟法攻究の必要は焦眉の急である、著者茲に見る處ありて特に本書を著せり、書中男性の特有病に就て論せるのみならず、特に文明病とも稱すべき神經衰弱、花柳病、肺結核等に就て詳論せるは多とすべく、思ふに本書の發行は單に男性を益する許りで無く、また以て女性を

新編 醫學 叢書 第 五 卷

醫學 叢書 第 五 卷

序 二
も益すること多くなるべし、書成るに及び一言を陳じて
序と爲す。

醫學士 森 繁 吉 識

京橋區築地一の五の醫院に於て

はしがき

本書題して生殖器衛生顧問と云ふも生殖器病を除くの外は全く男のみに屬するもの
にあらずして女性にもある病氣、つまり男女兩性の病氣である、けれども此等の多
くは男性を侵すことが多いばかりで無く、また諸多の疾病中特に多く吾人を侵すも
のであるから此等のものをも本書に收め其療法は現今専門家の賞用するものを蒐集
したものである。

男性に多き病氣と云へば尙ほ他に麻痺狂(九十%) 脊髄癆(八十乃至九十%) 糖尿
病(七十%) 尿石(九七%) ヘルニア(八〇%) 喉頭癌(八〇%) (コンハムイ) 等ある
が此等の多くは稀にしか無い病氣であるから之を省略するにした。神經衰弱や花
柳病または肺結核などは現代にはなかなか多き病氣で特に顧慮を要するものである
が豫定の紙數に制限があるのと、余の淺學なるにより充分に説述し能はざるを遺
憾とするものである。

はしがき
男の衛生法として述べべきことは尙ほ多々あるも、それは總て他日に譲りて唯俗間で多く知らんとすることに就てのみ説述したが、若しこれによつて少しにても日出る國の男子を益することがあらば著者の本懐之れに過ぎざるものである。

著者識

生殖器衛生顧問目次

第一章 男女の區別と男子の本分……………一

外形上の區別——日本人平均身長——日本人平均體重——發育上の相違——思想上の相違——男女の根本相違——生物の二大義務——男子の本分——性と疾病との關係

第二章 日本男子の標準體格……………二三

皮膚——胸圍——胸廓——肺活量——腹部——四肢——視力——聽力——身長と體重との關係——強壯體格

第三章 一般強壯法……………一九

一 強壯法と運動

目次

- 二 運動の種類と目的
- 三 體育としての運動
- 四 德育としての運動
- 五 智育としての運動
- 六 運動機關に及ぼす効果
筋肉の肥大—筋肉組織の變化—收縮力の増加—動作が精巧になる—神経系統の活力を増す—神経系統の組織的變化—
- 七 全身に及ぼす効果
組織の新陳代謝—老廢物の減少—肺臟心臟其他諸臟器の發達
- 八 健全なる精神と健康なる身體

第四章 稟賦體質と其改善的生活法……………三六

- 一 稟賦の分るゝ所以
- 二 多血質と其適切なる生活法
- 三 神經質と其適切なる生活法
- 四 膽液質と其適切なる生活法
- 五 粘液質と其適切なる生活法

第五章 變災傷害豫防法……………四六

沈着心の養成—運動法の熟達—科學的智識の養成—身體の鍛練

第六章 腦神經衰弱と其療法……………五四

- 一 神經衰弱の流行

二 神經衰弱の症候

生理的と病的との區別—肉體的の症候—作業不能—精神的症候—強迫觀念

三 神經衰弱の原因

四 神經衰弱病者攝生法

規律的生活と冷水療法—其物の攢び方—飲酒と喫煙は忌い—運動の注意—職業上の注意—心の持ち方—安眠法—

五 神經衰弱の治療法

轉地療法—營養療法—藥劑療法—

第七章 近視の發生と其豫防……………八〇

一 近視眼と其損害

二 近視眼發生の原因

三 近視眼の豫防法

體位—椅子及び机—採光—體育—眼鏡の攢び方—ヘルリ氏の論文

第八章 肺結核と其療法……………一〇二

一 肺結核の蔓延

肺病死亡者の數—少壯者に多い—肺結核は最も恐ろしい

二 肺結核の一般

結核菌—結核に罹り易き人—傳染の機會—肺結核は癒る病氣なり—肺結核初期の徵候—豫防法

三 肺結核の攝生療法

新鮮の空氣—肺病横臥室—光線療法—食物と滋養物—轉地療養—性慾の注意—唾痰と咳嗽との注意—怒々自適せよ—

目次

咯血時の注意—盗汗の注意—藥物療法—新舊ンベルクリン
の比較

第九章 花柳病と其療法……………一三四

花柳病の種類

一 花柳病の蔓延

文明國程多い—獨逸の例—花柳病豫防會議—職業の關係—
傳染徑路

二 微毒と其治療法

微毒の傳染徑路—先天性傳染—微毒の原因—第一期の微毒
—第二期の微毒—第三期の微毒—奔馬性微毒—微毒と死産
兒—遺傳微毒兒の特徴—微毒患者の養生法—微毒の療法

三 淋病と其治療法

淋病と傳染—淋病の原因—急性淋—慢性淋—淋病と續發病
—淋病と子孫との關係—淋病と盲目—淋病患者の養生法—
淋病の治療法

四 軟性下疳と其療法

原因と症候—重症下疳—療法

五 花柳病の豫防法

第十章 生殖神經衰弱症と其療法……………一八九

生殖神經衰弱症の一般的症候—其治療法

一 遺精夢精と其療法

症候—原因—療法—藥物療法—遺精療法十則—理想的生活
法—精液漏症—精液漏症の療法

二 早期射精と其療法

目次

原因—療法—藥物療法—養生法

三 勃起力の異常と其療法

原因—原發性のもの—中毒性のもの—續發性のもの—補助筋の弛緩—陰萎—療法

第十一章 一般生殖器病と其療法……………二二六

一 發育不全と其療法

原因—治療法の注意—器械的療法—營養療法—精神療法—心配するに及ばぬ—専門醫の注意

二 包莖と其療法

生理的包莖と病的包莖—包莖より受くる害—其療法

三 陰囊ヘルニア及び陰囊水腫

ヘルニア療法—陰囊水腫の原因—陰囊水腫の治療法

四 睪丸炎と其療法

原因—淋毒性睪丸炎—微毒性睪丸炎—結核性睪丸炎—睪丸炎と不實症

五 男性不實症と其療法

不妊の原因は多くは男子にあり—精液なきもの—精蟲無きもの—精蟲の異常—其療法

第十二章 酒害の豫防及び其救治……………二二六

酒の十惡—一般的酒害—酒と犯罪—酒と失態—經濟上の關係—子孫を賊す—ベルマン氏の實例—酒害救治法—禁酒の實行法

第十三章 喫煙の害……………二五二

ニコチンの毒—煙草の分析表—喫煙の害—最も惡しき習慣



生殖器衛生顧問目次終

生殖器衛生顧問

伊藤 尚賢 著

第一章 男女の區別と男子の本分

生理學上よりして男女の區別を定むるときには其生殖機能によつて一目瞭然たるを得るものであるが、今少しく其外形上に表るゝ區別を擧げて見ると、誰も知る如く男には鬚髯があるが、女には其が無い、尤も西洋の婦人には鬚のあるものもあるがそれも極稀れであつて然も同種屬の男子よりは確に少い、先づ婦人に鬚髯は無いものと

見てよい。それから頭の毛髪も女は男よりも光澤があつて白髪にな
 ることも遅く、また迷多に禿げない、男には三十代からして少禿の
 仲間に入るものが澤山あるが、女の禿と云ふものは餘り見受けない。
 聲音も男の方は太くて強いが、女の方は細くて甲が高い、また男と
 女とは香臭が違ふ假令暗闇の中で逢ふても香臭丈でも女だか男だか
 が分る。其から最も著しく違ふのは體格である、男は一般に筋骨逞
 しくして力も強く、優に自己の體量の倍量の重さを揚げ得るが、女
 は一般に筋骨弱くまた其力も弱いから重き物を持つにしても僅に自
 分の體量丈のものよりしか揚げることが出来ぬ。身長は男子の方は
 一般に女子よりも高い、三輪醫學博士が調査によると

日本人平均身長

年齢	男子身長	女子身長
初生兒	一尺六寸二分四	一尺五寸七分五
一年	二尺三寸二分三	二尺二寸九分七
三年	二尺九寸五分四	二尺九寸六分〇
五年	三尺三寸三分一	三尺二寸四分一
七年	三尺六寸八分九	三尺六寸二分一
十年	四尺〇寸九分六	四尺〇寸六分〇
十二年	四尺三寸八分一	四尺三寸七分一
十三年	四尺五寸九分六	四尺五寸五分二
十四年	四尺七寸七分六	四尺六寸九分一

第一章 男女の區別と男子の本分

十五年	四尺九寸六分四	四尺七寸六分四
十六年	五尺一寸〇分五	四尺七寸九分九
十七年	五尺一寸七分九	四尺八寸三分一
十八年	五尺二寸三分四	四尺八寸三分六
十九年	五尺二寸三分七	四尺八寸二分七
二十年	五尺二寸五分七	四尺八寸二分四
廿五年	五尺一寸九分八	四尺八寸一分七
三十年	五尺二寸五分四	四尺八寸五分〇
三十五年	五尺一寸九分五	四尺七寸七分一
三十八年	五尺二寸五分〇	四尺八寸二分〇
四十年	五尺一寸八分〇	

至廿三
至廿四
至廿五
至廿六
至廿七
至廿八
至廿九
至三十
至三十一
至三十二
至三十三
至三十四
至三十五
至三十六
至三十七
至三十八
至三十九
至四十
至四十一
至四十二
至四十三
至四十四
至四十五
至四十六
至四十七
至四十八
至四十九
至五十
至五十一
至五十二
至五十三
至五十四
至五十五
至五十六
至五十七
至五十八
至五十九
至六十

四十五年 五尺二寸〇分五
至六十年乃 五尺二寸〇分四

備考 本表は同年齢の人を多数集めて其平均数を取りたるもの故年
齢と身長との増加不同なり

即ち男子の身長は平均五尺二寸内外、女子は四尺八寸内外なるを知
るに足るのである。次に體重の相違、これも三輪醫學博士の調査表
を拜借するに

日本人各年齢平均體重表

年	男子	女子
年齢	體重	體重
初生兒	七八四	七四一

三	年	三貫七五九	三貫五七九
五	年	四貫三七五	四貫一六一
七	年	五貫〇八〇	四貫七八一
十	年	六貫三七三	六貫三四七
十二	年	七貫五二五	八貫〇二五
十三	年	八貫八〇四	八貫八八一
十四	年	一〇貫一〇四	一〇貫三七四
十五	年	一一貫二七〇	一一貫〇一二
十六	年	一二貫一八四	一一貫三一四
十七	年	一三貫二七三	一二貫〇七一
十八	年	一三貫一二四	一二貫二一九

二十	年	一三貫五六一	一二貫二七四
二十五	年	一四貫〇九四	一二貫七二九
三十	年	一四貫一八五	一二貫七四三
三十五	年	一四貫一五〇	一二貫三六八
三十八	年	一四貫三二三	一一貫〇四九
四十	年	一四貫一六九	
四十五	年	一三貫一九六	
五十一	年乃	一三貫九九三	

至五十一
至六十年乃

即ち男子の體重は平均十四貫内外、女子の體重平均は十二貫内外にて、女子は男子よりも身長も低く、體量もまた軽い、即ち男子よりも體格が劣つて居るのであるが、其發育の状態を見るもまた其相違

を認るもので、十一歳頃までは男子の身長發育早く、十一歳から十四五歳までは女子の身長發育早く、十七歳以後は女子の發育極めて遅緩なるにも拘はらず、男子の方は二十歳以上までも身長が延びるもので、體量増加の割合も之れに準じて居る。要するに男女共に少年時代には其發育上に大した相違を認むることは無いが、男女各其特性を發揮する時に入れば著しき相違を認むるもので、女子十四五歳に至れば急に其發育の度を増し、一般に脂肪多く體内に漲りて皮膚も光澤がつき、肉附きは圓滿となつて柔かになり、骨盤腔は非常に大となり、従つて其内部なる卵巢、子宮等の女性生殖器も發育し、毎月々經を洩らすやうになり、男子は十七八歳に至つて稍身體發育の高潮に達して聲音も變り、睪丸には精液を分泌するやうになりて、

始めて男女の區別が判然するやうになるのが一般の状態である。

男女生殖器の發育稍完全するの時期に到達すれば其性質思想上にも判然たる區別を認むることが出来る、一般に女子は優柔不斷に感情の力が理性に勝ち、従つて迷信に囚はれ易いが、男子は勇敢果斷性に富み、意志が強く、よく理性を以て感情を抑ゆることが出来るものである。

男女の外形并に其性能を比較すれば前述の如き相違を見ることが出来るが、若し未だ生殖機能の發育せざる男子若しくは女子の生殖原器(男子には精蟲の分泌器たる睪丸、女子には卵子の分泌器たる卵巢)を去勢すると、其性質外形共に略相似たるものが出る、即ち去勢された男子にあつては鬚髯も生えず、聲變りもせず、身體はさや

いやになり、理性の力は鈍くなつて無暗に感情ばかり強くなる、萬事に疑ひ深く嫉妬心が強くなつて丁度女性に近いものになる。また去勢された女子にあつて乳房は發育せず骨盤も女性特有の大きさを保たず、氣ばかり荒くなつて優美の念は殆んど失せ、男子と同じやうになる、つまり男は女に近くなり、女は男に近くなるのである。これによつて見ると生殖器なるものは男女の外形たる、身體の大小輕重、筋肉の強弱硬柔又は毛髮等の肉體を支配する許りで無く、男女の内容たる處の感情、意志等の精神作用をも支配するものであるから、男女の嚴然たる區別は全く生殖器の相異に歸するものである。凡そ世の中に生とし活けるもの所謂生物には種の保存と種屬蕃殖との大義務を有するものであつて、この大義務大目的を果たすには

自己の身體を發育生存させる營養作用と、種屬を蕃殖させる生殖作用との二つの條件を具備するものである、そして之を完全に行ふには男女分業すべきものであつて、男子は外に出て働き、生活の資料を得、女子は内にありて子女を哺育するのは各の天職である、だから嚴正なる意味に於て男子は自己并に其妻子を養育すべく働き、女子は専ら生殖の機關に當るべきものである、かく云へば或は我々人類の目的は單に生活し或は種屬蕃殖のみに生きて居るものではない、他に高尚なる目的のあつて存するものであると、いきまゝ人あるかも知らんが、其は元より當然のことであつて、單にそれのみにては他の動物其他と何の撰む處無く、他に高尚の目的ありてこそ始めて萬物の靈長と稱するを得るのであるが、生物一般の法則より云へば、

余が茲に述ぶる二大目的以外に出でざるを斷言するものである。

男女の本分既に斯くの如く分明であり、また實際に於ても斯くの如くなる以上は、男女の守るべき特種の衛生法もまた自ら分明である、即ち女子は生殖器を中心としての衛生法を守るべく、男子は主として職業より受くる疾病危険を豫防し、これに對する抵抗力を養成するは男性の衛生法である、實際に於ても女子は子宮病及び産褥病は特有病であつて、男子は器械損害、職業中毒、嗜好中毒殊に酒精中毒、腦神經病、呼吸器病等多きを占むるものである。

第二章 日本男子の標準體格

強壯なる日本男子の體格は如何なる形態を爲し居るか、今其標準

とすべき體格を述べて見やう。

皮膚 少しく潤澤を帯び、適當なる皮下脂肪あつて豊満したものは結構であるが、皮膚に發疹あるものや、色の蒼白にして爪にて搔けば直ちに紅色の線條を爲して容易に消えざるもの、皮下脂肪も少く羸瘦して頸は細長く、鎖骨の上が凹んだり、または肋骨の一本一本に數へらるゝものや、頸の周圍、腋窩、肘窩、鼠蹊部の淋巴腺の腫大した即ち俗に云ふぐりぐりの出來たのは不良の體格で最も注意を要するものである。

胸廓 胸の周圍は乳頭の處で測つた長さが身長の半分以上を超ゆるものは強壯なる體格である、通常成年男子の強壯なるものは胸圍は身長の半を超ゆると約五仙迷(一仙迷は我が三分三厘餘以上ある故、

若し胸圍が身長（身長）の半ばに達せぬ人であつたなら其は虚弱なる體格と稱するものである、だから假へば身長五尺二寸ある人ならば胸の周圍は二尺六寸以上あれば宜しいが、其以下であれば弱い體格といふものである。それから呼吸縮張の差は六仙迷以上で無ければならぬ、即ち強く吸氣を吸ふた時の胸の周圍は、強く呼氣した時よりも六仙迷以上の擴さあるのは強壯な體格であるが、若し其差が六仙迷以下であるならば其は胸廓の運動が不充分なる證據であつて、弱い體格で斯様の人は殊に肺病などに罹り易いものであるから注意を要する、また呼吸器病に罹ると、此縮張の差が著しく甚くなるものである。

胸廓の前後徑即ち胸骨と脊推との距離と、横徑即ち左右胸側との距離とを比較して、大略六仙迷位横徑の方の多いのは強壯なる體格

であるが、前後徑の厚いものは鳩胸と云ひ、餘りに薄きものは扁平胸と云ひ、胸骨下端俗に云ふ心窩の處の甚しく陷凹せるものは漏斗胸と唱へ、また胸廓が全體に細長く圓筒状になつて居るものは麻痺胸と稱して何れも皆不良なる胸廓、虚弱なる體格と稱するもので、かゝる胸廓を有して居るものは肺結核などに罹り易きものである。

また胸廓が脊柱の前方に彎曲したるもの、または側方に彎曲したるものは何れも不良なるものである。

肺活量 肺活量を計るには、先づ強く吸氣を吸ふて置き、次にそれを強く息のつく丈け呼き出すのであるが、此肺活量の多いもの程肺の活力は強いのである、日本人の平均肺活量は男子は二千五百乃至三千二百立方仙迷で、女子は二千百乃至二千四百立方仙迷である

女子は二千百乃至二千四百立方仙迷である。

腹部 腹は胸より少し膨出したのは良いが、心窩即ち胃部の膨満して居るのは宜しくない、一般に云ふと臍の上よりも、臍の下の方が膨れて硬くなつて居るが良い、常に臍窩が上を向いて居る様であれば其人は健康の徴である。

四肢 手足共に左右十指共に完全に發達して筋肉は強固に、骨格の偉大なるのは宜しいが、指の尖端が大鼓の棒のやうに腫れて變色したもののや、馬鹿に伸びた肘、または膝の彎曲せるもの、扁平足、馬足等は病氣があるか或は不具畸形である。

視力 視力を検査するには普通スネルレン氏の視力表を用ひる、徴兵検査のときに使ふものが即ち此視力表である、此視力表を二十

フィス約二十尺の距離にかけて置いて兩眼共に二十號の形が完全に視得れば二十分の二十と云ふて普通健康なる視力である、若し此際に十號が判然と見得るなれば其は二十分の十と云ふて普通健康の倍もよく見える眼であるが、若し其反對に三十號より以下のものは見えぬと云ふやうであれば其は三十分の二十の視力で普通人よりも視力が遙に弱い。尙ほまた色盲と云ふて紅とか黄とか或色の見えぬなども矢張眼の悪いのである。

聴力 耳より約六尺離れた處の呬語を左右共に聞き得る耳であつたならば先づ完全の聴力と云ふものである、また精細にするには懐中時計を六尺の距離に置きて其音が聞えれば健全なる聴力であるから若しそれよりも離しても聞ゆる耳は鋭敏で、六尺以内でなければ

聽えぬのならば其人の聽力は不完全と云ふものである。

身長 身長の高き必ずしも強壯と稱することは出来ないが、先づ五尺二寸以上あるを要する、また其體重も身長に準すべきもので體重の多い程良いが、普通健康者は身長に三を乗じたる數以上あるを要する、尤も此數は身長を迷突尺とし、體重を基瓦量にせるものであるが、日本の數にしても約三乗を以て健康體とすることが出来る、即ち五尺二寸ある人は十五貫六百目以上の體重あれば其人は強壯なる體格と稱するものである。

之を要するに、年齢に相當したる身長と體量とを有し、頭、毛髮、頸部、軀幹、胸腹、四肢の發育宜しきを得、視力聽力共に完全に、皮膚彈力強く、内臟諸器關の活動充分にして、身體中何れの處にも

病む無く、全身肥滿して血色宜しきものを強壯體格と稱するものであるが、眼病殊に近視、色盲、「トラホーム」、毛髮の疎生、齲齒、咽喉病、氣管枝加答兒、扁桃腺炎、肺、心、肝、腎、胃腸等の疾病、翠丸肥大、「ヘルニア」、痔疾、其他畸形不具等なるものは皆不良なる體格と云ふものである。

第三章 一般強壯法(運動の新目)

一、強壯法と運動

クラーク大學總長スタンレー、ホール氏は嘗つて公會の席に於て、弱々しい筋肉は意志と實行との間の障壁である」と云はれたことがあるが、これは實に名言である、いくら遠大なる思想があり該博なる經

二〇
倫があつても、肉體のこれに伴ふにあらざれば、決して大事を爲し得るものではない、殊に生存競争の劇しき今日にあつては鐵の如き意志とこれに伴ふ偉大なる體格とあるで無ければ到底活潑々地の仕事をすることとは出来ない。併し偉大なる體格は決して天然自然に出来るもので無くして必ずや體育法によつて之を鍛練して始めて成るものである、處が世間には體育とか運動とか云ふ言葉さへ嫌ふ人は少くない、此等の人に取つては運動といふ言葉は、義務的な嫌な時間暗示する、假へば體操するとか鐵啞鈴を揮るとかの無趣味運動を思はしむる、これが即ち運動を嫌忌する最大原因である、併し運動なるものは、かく無趣味乾燥なるものではない、唯人は多く其意味を知らぬのでかく誤つた考を懐くのであるから、運動の眞價値と

は如何なるものであるかを述べて見よう。

二、運動の種類と其目的

一口に運動と云ふても、其種類は幾百種の多きに達するのであるが、通常これを其目的によつて四種類に區分することが出来る、第一は娛樂的の運動であつて、魚釣り又は室内の諸遊戲の如く主として吾人を樂ましむるものが之れに屬する。第二は休息的の運動、即ち長く讀書した後に散歩に出るとか云ふ風の、一面には休息安を伴ふ運動が此種に屬する。第三は復活的の運動、即ち嘗つて特殊の運動法によつて鍛練せる心身の活力が衰へないやうにとの所謂維持的運動がこれに屬する。第四は訓練的運動と云ふて、種々なる訓練を行ふもので、各學校に於ける運動は主としてこの種に屬するもの

である。

運動をまた其方法によつて體操、特殊運動即ち擊劍、柔術の如きもの、及び遊技の三種に區別することが出來得るのである。處で此等の運動なるものは單に吾人の筋肉を鍛練し、其體格を強壯ならしむる外に何等の効果の無いものであらう乎、世人の多くは運動と云へば、唯身體が丈夫になると云ふ丈しか考へて居らぬやうであるが、これは大なる間違である、筋肉の鍛練、體格の強壯等は運動によりて收むる効果の一部分に止まつて、尙ほ他に重大なる効果あり、また目的あるべき筈である、然るに局外者は勿論、運動家自身でさへ他の目的は閑却して居るやうであるが、これは一體とらしたことであらう。

三、體育としての運動

吾人々類の身體筋肉は、鍛練によつて驚くべき進歩發達を遂ぐるもので、殊に少年時代の鍛練は一層其發達が著しいものである、假へば同じ一塊の筋肉であり乍ら、其鍛練の有無によつて、其働きに大なる區別のあるもので、彼國技館に於ける大力士、講道館の有段諸士は、始めは普通人の筋肉と大したる相違も無かつたのであるが幾多の鍛練を経て、彼れの如く強健輕捷なる働きを爲し得るに至つたのであつて、鍛練の効實に偉大なる哉と歎賞せざるを得ないのである。

今體育の目的を分り易く分類して見ると左の通りになる。

- (一) 身體自然の生長發育を助長せしむること。

(二) 身體各部を均齊に發育せしむること。

(三) 筋骨を肥大強靱ならしむること。

(四) 身體を強壯健實ならしめ、以て各種の作業疲勞に耐ゆる力を備へしむること。

(五) 身體(骨格、筋肉、内臓)の不正なる状態を矯正すること。

(六) 全身の健康を保護増進すること。

(七) 身體の動作を機敏、活潑、確實、緻密、耐久ならしむること。

(八) 體格を優美且つ強大ならしむること。

(九) 坐臥行歩をして規律的ならしむること。

(十) 生涯を通じて最も必要なる運動作業に耐へしめんが爲めに適當なる練習を與ふること。

- (二)
- (三)
- (四)
- (五)
- (六)
- (七)
- (八)
- (九)
- (十)

四、徳育としての運動

心理學者は吾人の心理を智、情、意の三つに區分するが、此等のものは何れも相當の訓練を経れば充分の發達を遂ぐるものではないが、今運動は此情と意の教育即ち徳育上に如何なる効果を奏するかと云ふに

- (一) 意志を強固になし、敏速且つ精密に實行し得べからしめ、以て身體をして意志の忠僕たらしむること。
- (二) 從順の性を養ひ、規律を守り、協同を尙ぶの習慣を養成すること。
- (三) 忍耐、果斷、勇氣、奮發心を増進すること。
- (四) 克己、自信、自尊心を富ましむること。

(五) 同情、愛情の心を養ふこと。

(六) 信義、禮讓の徳を養ふこと。

(七) 注意、觀察、思考、斷定、想像、審美心等を増進せしむること。

(八) 公德の實行を促すこと。

五、智育としての運動

吾人の筋骨を正しく鍛練して、充分なる進歩發達を爲さしめ、以て能く體育の目的を果さんとするには、どうしても解剖學、生理學上の智識が無ければならぬ。また多くの運動の技術に關しては、物理學、教學、力學等の原理を巧みに應用しなければ其堂奥に入ることが出来ない、それにまた競技運動にあつては如何にして敵に勝ちべ

きやの苦心機轉を要する、また旅行には地理、歴史、氣象學の智識を應用するなど、智育の實地練習をする場合が頗る多い。要するに運動なるものは、机上にて習得せる處の智育を實地に應用するの好機會を與ふるものであつて、幾多の智育は各種の運動によつて始めて完備するものである。

以上述ぶる處は智徳體の三育上より運動を觀察せるものなるが、更に翻つて其運動が吾人の身體に、直接に如何なる効果を呈するかと云ふに、其効果の一として多くの人は彼の運動家の筋骨逞しきを見るであらうが、これは唯外面に表はれたる丈で、細かに觀察すれば尙ほ幾多の効果を見るものである。今便宜上これを運動機關に及ぼす効果と、全身に及ぼすものとに分ちて述べん。

六、運動機關に及ぼす効果

(一) 筋肉の肥大 盛んに運動すれば筋肉組織の新陳代謝が活潑になりて、老廢物を排泄し營養物質を吸収するが、此際には排泄よりも吸収沈澱の方が多くなり、其結果として筋肉の肥大を來すものである。

(二) 筋肉組織の變化 吾人の筋肉中には運動によつて排泄せらるべき水分、脂肪、蛋白質其他のものを含有し、此等のものは一定度までは分解され、其結果として熱、尿酸、炭酸等を生じ體外に排泄せらるゝが、運動によつて鍛練すれば此等のものを生ずる量を少くして實際の活力を生せしむる組織を多くする、即ち熟練者は同一量の筋肉、或は些少なる物質の消耗にて、尙ほ且つ不熟練者より數倍

の作業効果を收むることになる。

(三) 收縮力の増加 諸種の運動は、皆筋肉の收縮に基くものであるが、熟練の結果は其收縮力を増加する、即ち運動力が強大になるものである。

(四) 動作が精巧になる 熟練されたる筋肉は刺戟に對して反應することが極めて敏捷で、然も無用の運動をなさぬやうになる。一體運動なるものは單一なる筋の動作するものでは無くして、多數筋肉の共同運動を要するものであるが、何種の運動にもせよ、其當初に於ては其運動に必要な筋と、不必要なる筋の使ひ分けを誤るので、其結果早く疲勞する許りでなく充分の効果を得不い、假へば乗馬にせよ、自轉車乘にせよ、水泳にせよ、最初の内は疲れる許りでさつ

ばり盲く行かぬ、また子供の歩き始めはよく此理屈を現はしたもので、始の内は立つさへ容易でないのが、段々歩くやうになり、終には殆んど無意識に歩行する(大人の歩行状態様になり得る程それ程精巧になるものである)。

(五) 神経系統の活力を増す 筋肉の運動と云ものは一寸見には甚だ單純のやうであるが、其實なか／＼複雑なものであつて、先づ脳髓の命令を脊髓より末梢神経に傳へて其配下の筋肉を運動せしむると云ふ順序に出來て居るのであるが、熟練の結果は、上記の如くよく必要なる筋と不必要なる筋との使ひ分けを知り、遂には暗記すると云ふ風になるから、刺戟あれば敢て脳髓の命令を待つ迄も無く、直ちに脊髓より其命令を傳へて運動せしむることになる、即ち其丈け

腦に餘裕が出來て他に活動すべき餘力を生じて其結果活力を増加することになるのである、假へば食事運動の如きは、始めは脳髓の命令の下に各種の協同運動によつて爲せしものであるが、長時日熟練の結果食事しながら、他の事務をも考へ得る丈けに餘裕は生じて來たのである。

(六) 神経系統の組織的變化 腦は其構造から云へば筋肉の如く肥大を許すものではないが、熟練の結果動作が敏捷になるのを見れば、腦もまた筋肉の如く組織的變化を起し、即ち活動に必要な部分多く、不必要なる部分は尠くなるやうに考へられる。此結果として腦は運動に干與する總ての神経をして快速確實に動作せしむるに至るのである。

七、全身に及ぼす効果

(一) 組織の新陳代謝 運動を盛んにすれば組織の新陳代謝が盛んになり老廢物を多く排泄し、營養物質を吸収沈澱して其容積を増加すると共に、又其緻密の度を加へる、即ち脂肪は一定量を除くの外、其他運動に妨げある物質を排除して、必要なる物質を以てそれに代へ、以て其活力を増加するやうになる。運動の始には誰しも日々其體量の減じ行くを實驗するであらうが、それは即ち運動に不必要なる脂肪、水分其他の物質の排泄せらるゝ爲めである、そして此等の減量は数日持續して極度にまで至ると更に體重を増加して來る、即ち日常生活并に運動に必要な丈の脂肪や水分を残せば、更に必要なる眞の筋育成分を増加するに至るので、運動の持續次第によつて

は以前よりも其容積と緻密の度を加へ、其結果肥大と體重の増加とを來すものである、眞の運動家は堅肥りで脂肪肥りのないのは即ち此理由によるのである。

(二) 老廢物の減少 運動すれば乳酸なる老廢物を生じ、此ものが血液に混じて全身を循環して各機關を麻痺せしむる爲めに、疲勞なる現象を來すのであるが、練習の結果は此老廢物となり易き物質の大部分を排泄して了ふから其後は此等老廢物の生ずることが尠くなり、其結果として疲勞することが減少して來るのである。

(三) 肺臟、心臟其他諸臟器の發達 運動は呼吸器、循環器を勞すと多大である、そして其結果として一般に其組織を強靱ならしめ、動作を輕便ならしめ、一方にはまた或る程度迄は發達して其活動力

を増すものである、又皮膚は強靱となり、胃腸の消化吸収力が高まる等身體諸臓器が悉く發達するものである。

三四

八、健全なる精神と健康なる身體

健全なる精神は健康なる身體に宿るとは泰西の格言であるが、これは實に千古の鐵案である、言葉をかへて云へば、健康な身體でなければ健康なる精神を宿することが出來得ないもので、また身體は畢竟するに精神によつて活動するものであるから、身體を強壯ならしむるには精神の修養が必要で、また剛健なる精神を欲するには大に身體を鍛練するの必要がある、これ等のものはつまり車の兩輪のやうな關係のものである、また此等の關係は誰しも知つて居ることである。併しなから知つて之を行はないと云ふのは、健全と云ひ剛

健と云ひなかく、容易のことでないからであるが、唯之れを行ふに愉快の感覺が伴ふて、知らず識らずの間に身體が健全になり、精神も剛健になると云ふ風の、は一番に實行し易い、體育と云ひ、運動と云ふも期する處は實踐にあつて、實踐でなければ實効は得られな

い、讀者諸君は如上の敘述によつて運動なるものは獨り肉體的のみならず精神的にもまた偉大なる効果の伴ふを覺知されたと思ふから運動の方法は其何たるを問はず、各自の好む處に従ひ、毎日必ず開潤なる純潔なる大氣中に於て運動するやうの趣味を持たれば單に偉大なる體格を養成する許りでなく、其精神的事業の上にも必ず偉大なる効果を奏するに至るものである。

第四章 稟賦體質と其改善的生活法

一、稟賦の分るゝ所以

我々人類は其外形に於てこそ多少の相違はあるが、其成分に遡る、即ち化学的に分拆すると僅に十六元素の化合に過ぎない、十六元素とは炭素、酸素、水素、窒素、磷、硫黄、ナトリウム、カルシウム、鉄、銅、素、加留謨、那篤留謨、加留叟謨、麻偏涅叟謨、マンガン、銀、銅等である。そして此等の元素相集りて種々雑多なる化合物を作り、人體を形成し、僅に酸素、窒素の二元素の一部分のみが遊離の状態で於て存在して居る、それから化合物は種々あるが、これを大別すると蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類、水等になる、また此等の化

合物を身體各部に就て云ふと、筋肉は蛋白質が主で、脂肪は含水炭素から成り立つ、骨は石灰鹽類が多く、血液には水分、蛋白質、鐵鹽等が主存して居るものである。

さて此等のものが相集つて人體を形成すれば、其外形に多少の相違がある許りで無く、其性質にも亦相違のあるものである、此等の相違は人種、遺傳、土地、氣候、食物其他種々のものが相關係して生ずるものであるが、其中にも遺傳即ち言葉を換へて云へば生れ附きと云ふことが最も大なる關係を持つて居る、生れ附きは一にまた稟賦とも云ふが、此稟賦には精神的稟賦と肉體的稟賦との二つあつて、精神的稟賦は、俗に云ふ氣性、あの人の氣性は親父にそつくりだなど云ふは即ちこれである。それから肉體の方は、骨格、

體質、容貌等即ち俗に云ふ姿容の親譲りのことを云ふのである。此稟賦は各人共に多少の相違があつて、真に其人の衛生法を講ずるには各人の稟賦によつて取捨しなればならぬ處であるが、これは到底茲にて論じ得る限りでないから、現今學界に於ける各稟賦の分類即ち多血質、神經質、膽液質、粘液質の四稟賦に分けて其主なる衛生法即ち各質に於ける捨短助長一名改善法に就て述べて見よう。

二、多血質と其適切なる生活法

多血質の人は性質輕快にして活潑に興奮し易く、動き易く、精神及び肉體上の刺激に感じ易きも、それ丈また褪めるのも早い、つまり物事に激し易いが長持の出來ぬ生分である。體質は上等に屬する方であつて脂肪が多く肥え満り、顔は赤色を帯び、皮膚には光澤あ

つて汗の分泌が多く、頸も太く、一口に云へば卒中質とでも云ふべきもので、實際此種の人は卒中即ち腦溢血に罹り易いから注意を要するものである。そして此性質は年齢から云へば血氣未だ定らざる少年に近く、國民の氣風から云へば佛國民がこれを代表して居る、我日本にも亦此種即ち激し易い褪め易い處丈は大分ある、殊に江戸ッ子には此種の人が多い様である。

多血質の人には酒は禁物である、其他胡椒、芥子等の刺激物、茶、コーヒ等も成るべく避け、熱度高き飲食物、精神の激昂、外部の酷熱に觸るゝを戒め、一般的法則として菜食七分、肉食三分位の程度にて日常の食物を取り、飽食と過飲とを慎まねばならぬ。此種の人には、光線の十分なる所に於て十分なる運動を日常の課程

として行ふがよい、餘りに室内に蟄居して無爲に暮せば脂肪過多に陥り肥胖症を起すの虞れがあるから、散歩、テニス等の運動を取り成るべくは毎日發汗する程の運動をするがよい、けれども餘りに急激なる運動は禁物であるから、徐々にして而も長く時間のかゝる運動を行ふがよいのである。

三、神経質と其適切なる生活法

神経質の人は多血質の人とは反對に、總ての刺激に感ずることが鈍きも其影響は永續する、善も悪も長く忘れない、俗に云ふ執念深い、まあ蛇に似た性質であるから、深沈なる性格と感情とを有して居つて外部より動かさるゝことは甚しい。此種の性質は婦人に多く昔からの偉い人にも此種の性質のものが多し、年齢から云へば中年も

の、國民の氣風から云ふと差當り露國人がこれに屬する。體格は寧ろ下等に近く、羸瘦て居り、一般に細長く、顔は長く蒼白く、眼光鋭く頸の廻りが細く、一口に云へば癆瘵質に似て居る、また實際此種の人は結核に罹り易いものであるから、此點は特に注意を要する。神経質の人にもまた酒其他の刺激物は禁物であるが、食物は成るべく濃厚なる物、蛋白及び脂肪に富むものを常食とするがよい、此點からして常食は肉食七分菜食三分、然も成るべく青き蔬菜を添へるがよい、飲料としては牛乳、良き葡萄酒、また人によりては「アルコール」分の少き麥酒の少量を用ゐるも差支無い、此質の人は消化機に故障が起り勝で、従つて濃厚なる食物は嫌ふものが多い故、食後に新鮮なる果實或は養たる果實等を用ゐて消化を助くる様にするが

よく、また飲料は多量に用ゐるがよい。

前の項に書き残したが、多血質の人は成るべく毎朝冷水浴を行ふがよいが、神経質の人は寧ろ冷水摩擦の方が適する、それから夏期の海水浴これは最も宜しい、運動は餘り過激なや、發汗するやうなものに感心しないが、輕微なる運動、銃獵、園藝、郊外散策等が最も適當なる運動である、それから此種の人には沈思、單獨等は禁物であるから成るべく賑やかなる職業に就くが宜しい。

四、膽液質と其適切なる生活法

膽液質の人は前二者の如く物事に感じ動かさるゝことが少いが、一旦かうしやうと決した以上は、どこまでも其をやり遂げると云ふ氣概と忍耐力とを持つて居る、云はゞ心の動かない老成ぶつた所が

あるから、それを年齢から云ふと壯年者の氣質に近く、國民性から云へば英國人の氣風が似て居る。それから此種の人には體質は稍上等に近く、一般に乾燥し、膽汁に富み、皮膚の色が總じて黒く、光澤が不充分で、餘り瘦せても居らなければ、また餘り肥つても居らず、割合に手足が大きいと云ふのが此種の人の特徴である。

膽液質は平素は心が動じないが、いざと云つて決心すると如何な大膽なることでもやつて除けると云ふ方、かうなれば眼中何物もなしと云ふ風になるから、此種の人には矢張飲酒は禁物と心得ねばならぬ。尤も少量の葡萄酒、麥酒、茶、コーヒ等は用ゐて差支無く、食物は肉食五分に菜食五分と云ふ割合にして、成るべく多量に食する習慣をつくるがよるしい。

此種の人には單獨に行ふ運動、または競技に涉らざる運動を行ふが宜しく、散歩、園藝、銃獵等も最も適當に、また宗教的研究、醫師、發明家が其身に適したる職業である。

五、粘液質と其適切なる生活法

粘液質の人は、精神肉體に對する外界の刺激に興奮動搖することが毫も無く、またこれに對する反動も鈍くれば永續もしない、一口に云へば遲鈍で、支那の國民性の大部分はこれに似て居る。それから此質の人は一般に肥満し易く強壯らしく見ゆるが、其實はこれに反して餘り強壯でなく身體は總て不活潑である、皮膚の色は蒼白いのが多く、中にはまた灰色や淡黄色のもあり多くはブク／＼して皮膚分泌が多い爲めに全身ニト／＼して一見どうしても遲鈍なこと

が察せらるゝのである。

此種の人には總て刺激を與へるのが宜しいから、刺激性の香料、茶、珈琲等は常用して差支無いが、飲酒、喫煙、阿片等の麻醉劑は禁物である、食物も菜食よりは肉食に偏した方が宜しいが肉は成るべく脂肪分の少ないものを用ひ、スープ等も亦絶好の飲料である。

粘液質の人は成るべく過劇なる運動、殊に競技運動、乗馬、自転車、擊劍、柔術等を行ふが宜しく、旅行も亦甚だ可なる運動である、職業は成るべく身體を勞する底のものが宜しく、閑居よりも常に衆人雜居して刺激を受ける様にするがよい、併し餘り過激なる變化は宜しくないから、漸進的に其風俗習慣を改むるがよい。

第五章 變災傷害豫防法

四六

男子は其職務上よりして變災にかゝる機會の多きは事實である、併し變災は豫め其起るを知るに由無く、多くは突發するものであるから絶對に此災害を免るゝことは六つかしきも、修養の如何によつては或程度までは之を豫防し、少くとも其爲めに蒙る傷害の程度を減少することが出来る、今其變災豫防法として修養すべき二三の要項を擧げて見やう。

第一は如何なる事變に遭遇しても、確乎不動の念即ち物に動じない沈着心、一名膽力を養成するにある、一體何か事變あると多くの人は狼狽して前後を忘却して其爲めに反つて災害を受けるもので、

實際事變其物より直接に受くる災害よりも、狼狽した爲に受けずとも良き傷害を受くるものはいくらもある。何時ぞやの新聞にあつた電車の運轉臺より火を發したるに乗客の一人は慌てゝ進行中の電車昇降口より飛降せんとして、鎖の爲めに支へられ、もんどり打つて地上に落ち遂に落命せる悲惨事を演じたなどは、ヒつとして電車内に居れば何事も無いのに、慌てゝ前後の差別無く唯一意に電車内より逃れ去らんとした爲めに可憐一命を失ふに至つたのである。それから近火と聞くと、狼狽して虎子を擔いで逃げ出し肝腎の大切な物は焼失せしめたなども皆此沈着心の無き爲めに蒙る損害の實例であるから、災害の起るに際してかく其緩急を察し自己の取るべき手段を講じ得る程の沈着心を養成すれば、これによつて急劇不測の出來事

の爲めに蒙る害を軽くし、また人の危険に對しても速に救助の手段
を取る事が出来得るものである。昔の武士は常に此沈着心即ち
膽力を養成して居つた爲めに、不意打ちや何かのことに遭遇しても
一糸亂れず綽々として切り抜け死地を出、生地に入りしなどは吾人
の宜しく學ぶべきことであらうと思はれる。編者が幼年の頃に父よ
り、近火の際には先づ一椀の冷水を飲むか、煙草を好む人ならば一
服してから後徐ろに家財の取片付や立退きにかゝれと教はつたが、
これなども氣を落付ける一つの手段即ち沈着心の養成に外ならぬの
である。そこで其膽力の養成法だが、これには參禪其他種々の方法
あらうが、編者は茲に吐納法を膽力養成法として大方に推奨するも
のである、吐納法は健康法として卓効ある許りで無く、膽力養成法

としてもまた卓効を奏するものである、吐納法の實行者たる海野景
彰氏は此點に就て實驗談を物されたことがある、其一節に曰く嘗つ
て福島から夜行汽車にて上京せる時、途中にて何かの障害で汽車が
顛倒したことがある、其時私は取敢へず敷いて居つた毛布を取つて
すつぱりと被ると、其途端に汽車の震動でコロコロと轉がされたに
も拘らず、毛布を被つて居つた爲めに幸ひに怪我が無かつたが、
他の人は大抵は負傷を受け少くもカスリ傷位受けぬ者は無かつた、
其時同行者は貴方はどうして毛布を被つたかと聞くから、別にどう
したと云ふことも無いが、毛布を被つたら負傷が少くなからうと思
ふてやつて見たのだと答へたが、實際咄嗟の際にこれ丈の餘裕の
出来たのは全く吐納法のお蔭である。あるから、膽力の養成を望

五〇
む人は本法を習得さるゝが良い、吐納法の實行法に就ては東京崇文館より吐納法と題する著書が出て居るから、其れによつて行へば容易に出來得るものである。

第二には身體諸運動の熟達を計ること、驅足や、跳躍や、將たまた游泳や、狹路の歩行等の運動に熟練するに至つたならば、確かに多くの危険を危るゝことが出来る。假へば柔道に達して居れば高處より落ちてもとんぼ返りが出来る、慥くとも身體に怪我せぬやうに落つることが出来る、また物と衝突せんとするときは跳躍して之を避け、物の墜落せんとするや疾走して其落下を避け或は出水または船舶の轉覆に際しても游泳が出來れば溺死を免るゝなど、柔道、器械體操或は游泳等の諸運動に熟達して運動が敏速となれば、種々

の不幸なる出來事は著しく其數を減ずるに至るものである。

世が文明に進み次第に科學を人事に應用することが益々盛んになり、従つて此等より受くる害もまた益々多くなつて來るのは見易きの道理であるから、物理學や化學其他一般科學の概略に通じて、諸種の有毒物や危険物に對する智識を養成することも必要である。假令ば電氣の起る理由や避雷の理を知つたり、一般毒物、毒瓦斯等の性質を知るなどは其主なるものであつて、之れによつて幾多の害を除くことが出来る、何日か火事の際に佩劍を以て電線を切斷して電氣に觸れた巡查があつたと田中館理學博士の談話が新聞に出て居つたことがあるが、金屬や人體は電氣の良導體であるのは、理學の一端を修めた人は誰も知る處で、斯様な無謀なことはせぬ筈である。

或はまた火災の際によく窒息する人があるが、これは重もに炭酸瓦斯の中毒である、炭酸瓦斯は空氣よりは重いものであるから、閉め切つた處では下の方に溜まつて居る、だから其害を受けぬ様にするには、戸障子を開けて大氣を流通せしめれば良いと云ふことは、化學を學んだ人には誰でも氣の附くことである。其他毒物に對する解毒作用など、此等の學問を修めた人は、修めない人に較べて見ると、電氣や毒氣其他所謂文明の利器、天災等の爲めに生命を害ひ、或は身體を毀損する場合が甚だ僅少であるのは見易き道理である。寒熱や其他の作用に身體を害せざる様にするのも大切の注意であつて、平素より身體を鍛練することは必要である。此鍛練をなしたる人は多くの場合に於て危険を免るゝことが出来るものである。例

之は平素冷水浴や冷水摩擦を行ふて皮膚を鍛練した人は感冒やリウマチスに侵さるゝことは滅多に無い許りで無く、凍傷、凍死等も常人の被る程度では害を受けぬものである、また呼吸運動其他によつて呼吸器の養生を守る人にあつては肺病其他呼吸器病に罹ることが無く、擊劍柔道等を練習せる人は打撲等の外傷は同じ程度の侵襲を受けても常人よりは其損害が甚いなど身體鍛練の効は種々の場合に於て表るゝものである。また我々は、我々自身の爲め許りで無く、急變に對する處置即ち窒息や、溺死せんとする人を救助して蘇生せしむる方法を知つて、他人の急に備ふるは吾人人間の義務であるのだから、平素此等災害に對する處置法を知つて居つて、若しも斯様の場合に遭遇したならば、猶豫なく手當を加ふべきものである、

斯る急變の際には、實に半分乃至一分間の差は人命に關するものであるから、即時に施した簡單な手當は、半時間後に國手の治療を加ふるよりも遙かに効あると云ふことを忘れてはならぬ。

五四

第六章 腦神經衰弱と其療法

一、神經衰弱の流行

神經衰弱と云へば肺病や花柳病同様殆んど文明國の特産物と云ふても良い位文明諸國に多いものであるが、我國に於ては開國以來日清日露の二大戦争を経、僅々四十餘年の間に兎も角も世界第一等國のお仲間入りしたのであるから、此間に於て神經の過勞は到底免れぬもので、従つて神經衰弱は非常に多くなつた、勉學時代の學生は申

すまでも無く、銀行會社員、爲政家、新聞記者、學校教師等腦力を主として生活して居るもの、間には神經衰弱の名を知らぬものが殆んど無いと云ふ位に流行して居る、だから時代の要求に應じて胃腸病、脚氣、神經衰弱専門など云ふ何等關連の無き病名を並べ立て、居る開業醫もある位で、今日は正に神經衰弱全盛時代とも云ふべき有様である。

處で何故腦力を主とするものに神經衰弱が多いかと云ふに、勞力を主とするものにあつては、其仕事の効果を現す状態は頗る簡單なもので、假へば打穀機のやうな粗末な機械の働きと同様であるから、常に不消化物を食ふとか、大酒を飲むとかいふ不衛生のことをしてもさして健康に影響はないが、主として腦力を使ふ人は精巧な

機械と同様であるから、少しのことでも直ぐ障害を來たす、丁度簡單なる機械は傷れ悪いが緻密なる機器は傷れ易いと同様であるから、腦力を主として生活して居る人にあつては餘程其使用法に注意せねばならぬ。

二、神經衰弱の症候

神經衰弱とは其名の如く神經の衰弱である、尤も神經衰弱にも健康、つまり生理的のものと病的のものとある、これを分り易く説明して見ると、我々が遠足したり、山に登つたり或は力業をしたりすると必ず疲勞する、併し此場合に於ける疲勞は生理的であるから、いくら長くとも二三日も休めば元の通りになるけれども、神經衰弱に罹つた人、即ち病的のは、其疲勞は幾日経つても癒らぬ。それか

ら勉強するには、非常に難しいことに出合して判断しなければならぬ、或は非常に不愉快なことがあつて激昂すると云ふ場合には腦力が疲れて總ての判断力も減じて來る場合があるが、これは生理的であるから一定時を経れば恢復するけれども、神經衰弱に罹つた人は斯う云ふ場合に出合した時には何時までも疲れが取れない、恢復する方法を講じても疲れが取れない、是等は神經衰弱の證據である。

神經衰弱に現るゝ症候は肉體に現るゝものと、精神に現はるものと二つある、肉體的の症候としては、神經性弱視を呈して視力が衰へる、耳が鳴る、味覺に錯誤がある、知覺に異常を呈する、殊に疼痛がある、それから頭痛する、これには頭の全部痛むものと、偏頭痛と云ふて頭の半分丈け痛むものもある、頭が重い、肩が凝る。

消化不良や胃衰弱を起す、尿の化學的成分に變化を來す、心悸亢進を來したり心臓部に疼痛を來したりする、時としては呼吸困難を訴へることもある。眩暈がしたり、反射機能が亢進したり、生殖機能に障害を起したりする、睡眠は始めの間は眠むくてくいくら寝ても寝足りないが、其間に今度はどうしても眠られなくなる、寢付きが悪く、床に入つて寝やうとするとどうしても寝られない、度々時計の鳴るのが聞える、煩悶し始める、萬感交々胸に集つて益々眼が冴へて來ると云ふ有様であつて、どうかして漸く寢りに就たと思ふと直ぐ眼が覺めて又寝られない、また眠つて居る間も決して熟眠は出來ないで澤山夢ばかり見て居る、其癖晝になるとコクリく居眠り許りして眠むくてく仕様がな、それじや一と寢入しやうか

などと横になると今度はどうしても眠むられぬ、毎度これには弱はらせられる。

それから殊に困るのは作業不能と云ふて仕事が出来なくなる、其始めは唯無暗に疲勞の感が起る、實際疲勞したでは無いが、唯何と無く疲れた氣がする、甚しきは何か仕事をするとか、歩くとかすると、これ位働いたから疲れる筈だ、こんなには歩いたから疲勞るのも無理が無いと、其實は未だ少しも疲れては居らぬが自分で疲勞を拵える、丁度年寄が無暗に隠居がると同じやうなものであるが、そうかうして居るうちに、今度は全く仕事に堪えなくなる、歩けば膀胱が痛くなり、本を見れば眼がかすむ、物を考へれば頭が痛くなる、物を食へば腹が張ると云ふ風で、全く仕事に堪えなくなる、そして

頭の工合が少し悪ければ脳病だとか、胸が痛ければ肺病だとか自分で自分の身體に故障を設けて、それがいかにも重症のやうに考へられるが常である。

精神上に現はるる症候はひと口に云へば精神的作業の不能で、記憶が減退する、甚しきは親友の名前も忘れ、僅かの数の暗算も出来なくなる、二三日前に會つた人の顔も忘れ、總て日常の簡單なる用事さへも辨じ無くなる、例へば葉書を書くとか、電報文を認めるとか云ふことさへも出来なくなる。また物事に倦情を來し易く、僅かの事でもしまひ迄仕遂ることは出来なくなる、少し休息すれば恢復するが、またやり出すと直ぐ倦きて來ると云ふ有様で一本の手紙さへ満足に書けなくなる。それから精神の集中力が無くなる、例へば

書籍を讀んで見ても精神が集中しないから直ぐ外の事を考へる、新聞を讀んでも一段の記事を讀む時に最終の二行位しか記憶に残つて居なくなり、また理解が出来ない位になる。それから意志が薄弱となつて、常人には極めて平凡のことであつてもそれが判断がつかず今の瞬間に或る一事を決定したと思ふと、其處に一寸他人の話を聞くとも直ぐに決心を翻すと云ふやうな有様であつて、自信力と云ふものは全く無くなつて了ふが、それが進んで來ると云ふと、今度は失望と云ふことが現はれて來るが、これは一番危険な症候であつて、彼の厭世觀とか何とか理由の分らぬことを云ふて自殺する連中には此種のものが多い。

神経衰弱の症候の中に醫學上最も興味のあるは強迫觀念と云ふて

或る一つの考に囚はれるとどうして其を心から離すことは出来ぬもので、これには種々ある。假へば臨場苦悶と云ふて或る場處にはどうしても居堪らぬものや、深い處、高いものを恐がるもの、赤面恐怖と云ふて人と合ふて赤面するもの、戸締りや何かは何度も見なければ氣が濟まぬと云ふ失念恐怖、或は疾病恐怖、潔癖等種々の症候を呈するが、茲には名稱恐怖の一例を擧げて見よう、これは俗に云ふ甚しき御幣擔ぎで、吉日、物の名稱、縁起、數字等に對して心を惱ますこと多く、今日は佛滅だから日が悪いとか、天一天上だから大吉だとか云ふて頻りに其等のことを苦にする。また何でも目出度い名のついた物を喜ぶが、苦しと云ふ名稱のものであると震ひ上つて恐れ、女中の眞當の名がおしまだと云ふて慌てゝ暇を出し

たなど云ふ例もあり、暮の賣り出しの福引で茶杓に當り縁起が悪いと云ふて再び物を買ふて福引を爲すも、何時も茶杓許り三度當つたと云ふので恐怖煩悶措く能はず、終に之を破壊放棄して倉皇家に歸つたなど、云ふ例もある。また數字に對しても三とか七とか云ふ數を喜び、四とか八とかを嫌ひ、電車に乗つて何心無く番號を見るとそれが四百四十四號であつたので、さては近い内に死ぬか知らん等云ふて非常に落膽したなど云ふ例もある。

三、神經衰弱の原因

今度此神經衰弱は如何なる原因で起るのであるかと云ふにそれには生來虛弱なるもの、父母の神經病等云ふ先天性原因つまり遺傳のものもあるが後天性のものとしては種々なる原因から來るもので、

ヘッスリンが八百二十八人の神經衰弱病者を原因別にせるものを見
 ると

家族の機能性神經病	二八六
精神的過勞	一四四
心配、憤怒、激越	一三〇
手淫	六〇
生殖器病	四〇
急性病	三九
外傷	三八
酒荒	三〇
分娩	三〇

胃腸病	二六
インフルエンザ	二四
色荒	二三
身體衰弱、貧血	一六
慢性病	一五
脱脂療法	一〇
職業を得ざるため	一〇
身體過勞	九
驚愕	八
色情禁斷	八
月經閉止	七

と云ふ内譯になつて居るが、つまり精神の過勞、心配など云ふことは最も大多數の原因を爲して居るが、今日は昔日と違つて生活も非常に複雑となり、それにつけても生存競争が多くなつたから神経衰弱は年と共に多くなつて行くのは無理のないこと、云はねばならぬ。尙ほ、氏の擧げたる原因の外に耳鼻病、眼病等も矢張神経衰弱の原因となるものでこれは殊に學校生徒に多いものであるから、學校教育の衝に當る人は大に注意せねばならぬ處のものである。

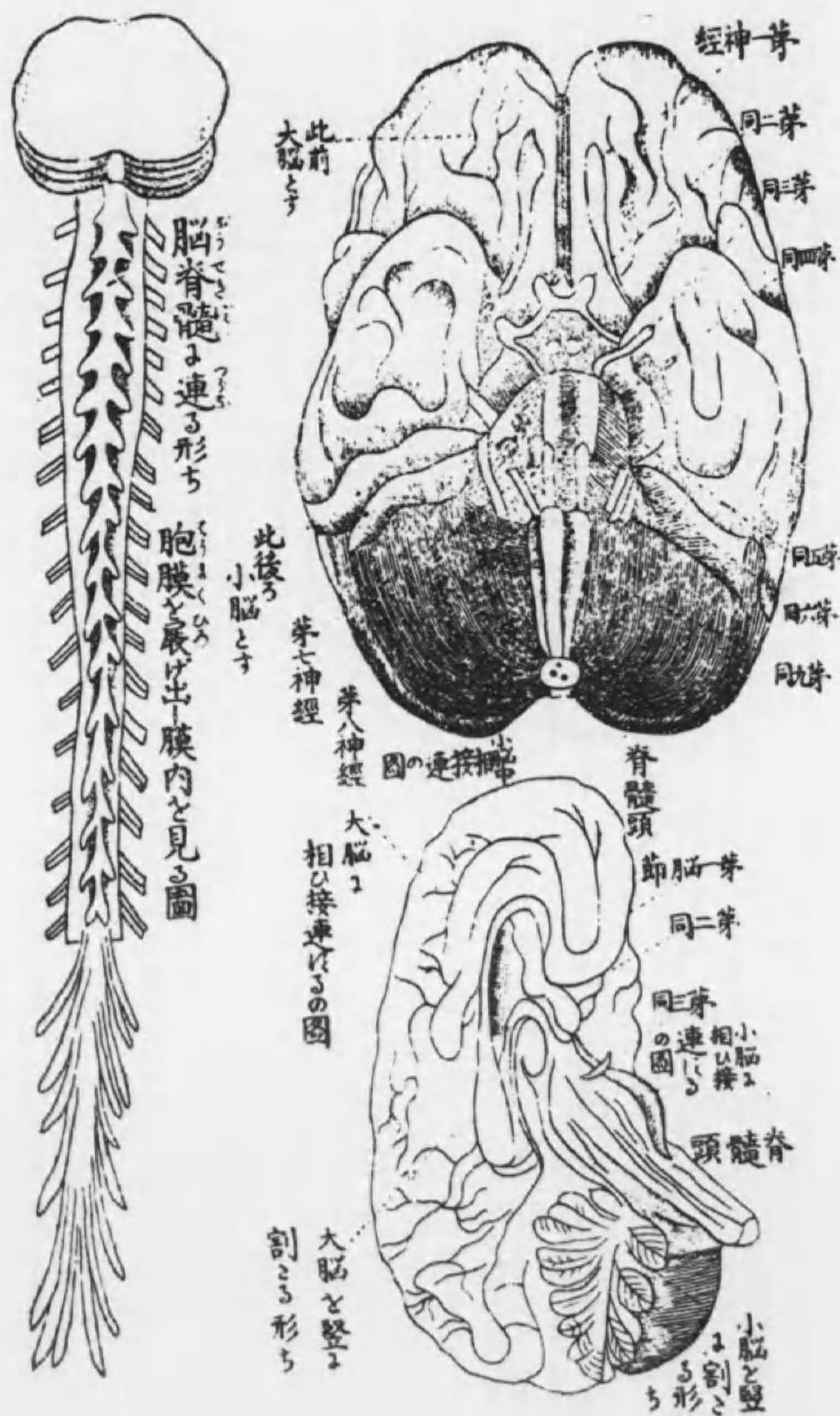
四、神經衰弱病者攝生法

神經衰弱患者の養生法はまた神經衰弱の豫防法ともなるもので養生法即ち豫防法であるから少しく詳しく述べて置かう。

神經衰弱の重いのは元より入院治療を要するが輕いのであると、つまりブラ〜病なのであるから、其養生も亦大に注意を要するものである、即ち第一は規律を守ること、これには寝るにも起きるにも、食事をするにも、遊ぶにも總て規律あるやうにせねばならぬもので、朝は眼が醒めたならば速に起き出で、冷水摩擦を行ふ、冷水は神經衰弱には非常に効のあるもので、冷水に半身を浴せしむる方法は醫家の治療法として應用する處であるから出來得るならば冷水浴を行ふが宜しい、冷水浴にも色々な方法があるが、最も良いのは灌水法と云ふて如露のやうなものから水を浴びるのが一番である、東京の洗湯屋にては男湯の方に水を浴びるものが裝置してあるが、

あの装置は宜しい、あれを各自の湯殿に装置して置いて毎朝浴びると最も妙である。水を浴びてからは乾いた西洋手拭でしつかり身体を拭ひて、それから川合清丸氏の唱導せる吐納法か、または二木博士の推奨せる腹式呼吸をやるなどは最も宜しく、またはは謠曲を謠ふなり、佛經の心經を高らかに唱するなどして後徐に食卓に就くが宜しい。

食物は何でも喰べ慣れたものが良いので、日本料理に慣れた人は日本料理が宜しく、西洋料理に慣れた人は西洋料理が宜しいのですが、成るべく其量が少くして滋養成分に富み、且つ消化吸収のよいものが適して居る。量が多くして長く満腹して居つたり、消化が長びいたりすると血液は胃や腸の方に許り停滞勝になつて宜しくない。



脳脊髄を連る形
胞膜と脊髄膜内と見る圖

此後
脊髄と繋がるの圖

大脳と繋がる形

更に之を具體的に云ふと瘦せたる人には軟かい肉類、魚類、牛乳、「バター」、鶏卵、米飯、馬鈴薯、新しき蔬菜等が宜しく、肥えて居る人には成るべく脂肪分の少い食物が良い。近時は「オートミール」が腦に良いと云ふ學者があるが、編者にはこれに就て實驗は無きも分拆上から見れば決して差支が無いと思ふ。それから食事の注意、これは一般的に申せば、自ら欲しいと思ふ感じの無い時はお膳に向はぬやうにして、そして食事の時間は成るべく一定して置くこと宜しい、それから食物は充分に咀嚼して用ひ、飲料は成るべく節し、腹一杯に食べぬやうになし、芥子、「ワサビ」、胡椒等總て香辛類は一切用ゐぬことにして食事の前後には運動せぬこと、食事中新聞を見たり、考へごとをしたりなどせず、唯氣樂相に面白く談話を交換すること、

食事後は静に長椅子に倚つて休むこと、總て冷温度に過ぎるものを用ゐぬなどは重なる注意である。

飲酒と喫煙は養生に害ありとは昔ながらの格言であるが、この二つのものは非常に神経衰弱の害になるものであつて、また神経衰弱の多數は此二つのものゝ濫用より起るものであるから、此二つのものは絶対に禁止しなければならぬ、それから茶、これも神経衰弱に害のあるもの故、濃茶は矢張禁物として番茶の煎じたのか、または麥湯をこれに代へると宜しい、若しまた茶の代りに牛乳を飲用する位に嗜好が進んで來れば非常に結構なことである、それから、これも亦茶と同様の害があるからこれも禁すべきものである。

神経衰弱の養生として運動を勧める醫者があるが、これは餘程考

へ物である、一體運動と云ふものは單に肉體を勞する許りで無く、神経を勞すること甚しいものですから、神経衰弱の人が運動するには餘程注意せねばならぬものである。尤も本人が好むなら散歩するとか庭園に出で、草花を愛するとかは固よりやらしても差支が無い、また他動法と云ふて、乗車、乗馬なども本人の嫌はぬ限りはやらせるのが宜しい、それから按摩、「マツサーヨ」、電気、入浴なども矢張緩和なる運動として奨励すべきものである。それから今一つ發聲運動、これは何かしら高い聲を出すことで、唱歌でも謠曲でも何でも宜しいが、余の希望によれば、前にも述べし如く、先づ朝早く起きて冷水浴をやり、次で吐納法か腹式呼吸を十五分間もやり、それから室内に坦坐して心經を高らかに數返唱し終り、さて長椅子に倚る

なり横臥するなりして、新聞を讀むとも、談話するとも何なり自己の好みに従つたならば、單にこれ丈けでも大抵の神經衰弱は癒つて了ふと思はれる。

それから職業、これも絶対に禁止しなくとも宜しい、學生ならば少し位は讀書するのも自身が苦痛ならざる限りはやつても差支がない、餘りに無爲なると反つて今日一日を如何にして暮すべきやの間に焦慮して神經を痛むるものである。次には慰安、これには色々の種類があるが、成るべくは自然より受くる慰安の方が宜しく、圍碁、釣魚等總て耽け易い娛樂は避ける方は安全である。總て烈しい感動は心を病まし身を殺ぐもので烈しい感情が長く續いて居るのは宜しくない、神經衰弱には此七情の變動の爲めに起る

ものが多くあるから、一旦此病に罹つたならば何でも心を平和に保つのが何寄の養生法である。それから煩悶せず、氣を痛めぬやうにするなども一つの養生法であつて、古人の云へる

目か覺めて宿を立出てなかひれば

何處も同じ春夏秋冬

樂まん昨日は過ぎつ明日しらす

今日一日を心しつかに

と云ふに心を持つのが肝腎である。それから餘り氣を小さくし、または彼れはどうだの、是れはかうしなればならぬなどの虚榮心は奇麗さつぱりと打捨てなければならぬ。或心學者の讀める

心とは如何なるものと思ひしに

手にも取れず天地一杯

なる歌の如く氣字を洪大にし、心を廣くすれば神經衰弱などは頼みに憑るものである。また虛榮心を戒むる歌には

慙ふかき人の心とふる雪は

つもりくして道を忘るゝ

身の程を知らずて貪る名聞と

利慾に命縮めこそすれ

などは須らく神經衰弱病者の座右の銘となすべきものである。

神經衰弱の養生中最も大切なものは熟眠であるが、さて神經衰弱になると大抵は眠られない、多くは不熟眠で夢許り見て居る、それで益々頭腦がぼんやりするのは常であるから、眠る前には飲食物を取

らずに、胃は成るべく空虚なるが宜しく、床に就くには少くも晩食後二時間以上を經過しなければならぬ、寢室は静かにして暗く、そして成るべく空氣の流通が良く、出來得るならば日中使用しない處が宜しい、寢具は必ず心持よい様に設備する、併し餘り温か過ぎざるやうにする等の注意を拂へば大抵は安眠が出来る。けれどもそれでもどうしても眠られぬやうな人であつたならば特殊の睡眠法を要することもある、其方法の第一は温浴であつて、少し微温目の湯に十分乃至二十分位、成るべくゆつくり充分に温まる、洗はずに唯温まる、そして湯から上つたら乾いた手拭を以て十分に摩擦して直ぐに寢床に入ると忽ち安眠を催すものである、それからまた床に入つて居つて按摩を取つて貰うも宜しく、腹式呼吸を行ふなども一つの

安眠方法である。催眠薬は成るべく用ゐる方がよろしく、萬已むを得ざる時は「ベルホナル」、「トリオナル」何れも一回量一〇の類を用ひて「モルヒネ」等は絶対に服用せぬが宜しい。

五、神経衰弱の治療法

神経衰弱を治療するには先づ其原因と爲るものを避けねばならぬ。其れから一般的療法としては安静療法、これは養生法の處に述べたる精神の安静、それから運動療法、これは主として按摩、「マツカイ」等の他動法を用ふ、次は轉地療法、之は高地または温泉場に轉地するのが良い、浴治療法、これは温泉に浴するか、または冷水浴を行ふことである。我國は火山系に屬するを以て温泉場の數頗る多きも神経衰弱治療の目的に適ふ重なる温泉場は相摸箱根温泉、伊豆山

温泉、伊勢の菰の温泉、七栗温泉、三河の榑野温泉、笹戸温泉、牛地温泉、常陸の袋田温泉、信濃の淺間温泉、諏訪温泉、澁湯温泉、元湯温泉、上州磯部鑛泉、鹿澤温泉、下野の那須温泉、磐城の遠刈田温泉、羽後の泥湯温泉、大湯温泉、湯の澤温泉、美濃の笙の音鑛泉等である。

それから重症にあつては入院療法を主とすべく、營養療法即ち成るべく滋養物を多く取らしむる方法、電氣療法と云ふて電氣をかけるのや、温湯の中に電流を通じて其中に患者を浴せしむる電氣浴もある。

藥劑療法、從來主として神経衰弱に用ひられたのは臭素劑であるが、これは神経を麻酔せしむるものであるから餘り感心はしない、

七八
 神經衰弱を治するには矢張り神經の強壯薬でなければならぬ、此點に於て余は弘濟藥院發賣の「レイベン」を推奨するものである。

神經衰弱の人は食慾の不振のものが多く、之を治するには澱粉食消化不良のものは、チアスターゼを用ゐるが宜しく、蛋白質の消化不良のものには

稀鹽酸

一〇

含糖百弗聖

一五

單舍利別

八〇

昆需蘭護皮煎(一〇)

一〇〇〇

右一日三回毎食後一時間服用

がよろしく、貧血性にて虛弱の人には

鹽酸規尼涅

〇三

還元鐵

一〇

桂皮末

一〇

白糖

二〇

右散十包となし朝夕一包づゝオプレートにて用ふ

がよろしく、貧血に兼ねて神經過敏を呈するものには

纈草根浸(二〇)

一〇〇〇

臭素加里

二〇

苦味丁幾

二〇

單舍利別

八〇

右一日三回毎食後分服

を用ひ、偏頭痛には

コヒーネ

〇〇五

白糖

〇五

右爲一包十二包を作り毎二時に一包を用ふ
また頭痛には

アンチピリン

〇五

右頓服

等は現今醫家の賞用する處である、尙神經衰弱に就て詳しきを望む人は崇文館發行拙著神經衰弱自療法と記憶力増進術を閲讀せられたし。

第七章 近視の發生と其豫防

文明は身體の總ての機關に重荷を負はすが其眼に負はす荷は殊に重い、野蠻人は遠近大小の物體を平均に視て居るが我には讀書と云ふ特別な仕事をやつて眼を疲らせ、更に室内に於ける執務によつて眼を過勞させる爲めに追々に眼の力が弱くなつて、眼に種々の障害を起すが、近視眼なども矢張其爲めに起る障害の一つなのである。

一、近視眼と其損害

近視眼とは、其名の如く近くで無ければ物の視えぬ、即ち遠くの物は判然と分らぬのが特徴であつて、これが爲めに甚なからぬ損失を受けるもので、之を大にしては天象の奇、山水の美一も之を窺ふを得ず、之を小にしては日常百般の事物擧げて數ふる違あらざる程である。これあるが爲めに國民の義務たる兵役に就くことも出來な

八二
ければ、これが障碍となつてまた己れの欲する職業に従事すること
も出来ない、また視器の官能如何は直接智識の發達に向つて多大の
影響を及ぼすものであるから幼時より高度の近視ある者は往々其性
情に缺如する所があるものである。

近視の未だ高度ならざるものにあつては補正眼鏡によつて其視力を
を補ふことが出来るが、かくの如きは堂々六尺の偉軀を以て一小眼
鏡の奴隸となるに異ならざるものであつて、若し過誤つて之を忘れ
たる場合には丸で盲者と分つ處なく、行住坐臥其不便實に云ふべか
らざるものがある、學校に入つては黑板の字を詳にせず、道を行き
て友に禮せず、家を訪ふに號を辨せず、物に躓き車馬に觸れ、物品
を錯り、居室に迷ひ、明月を眺めて臙月となし敵に逢ふて敵となさ

ざる許りでなく、一朝水火の災厄に遭遇しては他に先んじて徒らに
身を害ふの不幸に際會する等、寔に償ふべからざる危険を負ふ者と
云はざるを得ないのである。

近世眼科學の泰斗ドレデルス氏は高度の近視眼者は、宇宙の萬象
社會の活畫を知得すること常に僅少であるによつて、従つて事物に
對する想像憶測も不充分なるを免れない、試みに近視眼者と對話す
るに、視線兩々相映射することが無い爲めに、顔色を以て意を言外
に現はすが如きことは決して望み得べからざるものである。と云ふ
て居るが近視眼者の不幸は實に惑むべきものである。

要するに近視眼なるものは、一定の距離即ち遠點以内にあるもの
は、充分に明視することは出来るが、遠點以外にあるものは朦輪を

畫し、其の像不明瞭なるものである、醫學上では二D(20)以下の近視を輕度とし、二D乃至六Dを中度とし、六D(60)以上を強度として區別してある。それから近視者の他の症候としては物體を重複して見ることや、眼球硝子體に濁濁ある爲めに、眼前に蚊の飛ぶ如く見え、其蚊はいくら追ふても去らざる、所謂眼前飛蚊を訴ふるものもあるが、それよりも困るのは筋性眼精疲労と云ふて近業をするに眼が疲れ易く、長く業務を取ることが出来なくなり、甚しきは外斜視を起すこともある。

二、近視眼發生の原因

さて此不幸不便にして然も危険を伴へる近視眼は抑々何によつて起るかと言ふに、或學者は之を遺傳となし、他は之を非遺傳と爭ふ

て容易に決せざるやうであるが、多くの學者の意見を綜合して見るに、近視眼者の子女の多くは矢張之を有することの多きは事實である處から推察するに、一方に遺傳的素質あり他に之を助長誘致する誘因があつて遂に近視に陥るものである。

近視を發生する原因の多くは讀書習學であつて、之を發生する場處の多くは學校である、近視を目して一の文明病と稱するも、つまり此理由に外ならぬもので、野蠻草昧の住民に近視を發見することは極めて少く、また繁華の都市に多くして僻垂の村落に稀なるも矢張これ文明病たる爲めであらう。

近視は學生殊に高等教育を受けたる學生に多い、有名なるコン氏の調査によると、小學校時代には百人中十四人、中學校時代には百

人中十六人位よりしかないものが、大學時代になると百人中實に六十人と云ふ多數を算するに至ると云ふことである。また獨逸國シエシフト、リンブレル氏の調査報告によれば

一年乃至五年の就學生	中等度	高度
九年乃至十年	の近視 九、五%	近視 〇、二%
十一年	同上 一一、%	同上 二、二%
何れも學年の進むに連れて近視の益々多くなるを統計上證明して居る、然らば何の爲めに學生にかく近視が多いかと云ふに、彼等學生は其校舎にあるの時は勿論、家庭にあるの時であつても讀書に其一日の多くを費し視線は常に數寸の短距離に輻輳する爲めに甚しく	同上 二一、%	同上 五、九%

眼筋を緊張し、壓を眼球に及ぼし、器械的作用によつて自然に眼球軸を延長せしむるものである。殊に幼年の際にあつては眼球の鞏膜が未だ強靱とならず、充分なる抵抗力を有せざる爲めに視線の輻輳愈々強く、其使用愈々久しきに至れば遂に近視に陥るは實に己むを得ざる處である。併し小學校時代にあつては書籍の文字の大なると眼を使ふ時間の少いと爲めに、近視に罹るものも尠いが、中學に入るに及んでは俄然これに悩むもの多く、年を逐ふて漸く其數を増し、成年期に至れば漸く停止するに至るも、尙は續いて高等の學府に進み日夜細密なる書籍の繙讀、或は微細なる業務に従事するとき

は、近視の度は益々進み或は種々なる病的變化を起して愈々益々困難の域に陥るものである。

職業もまた關係あるもので、民賢市のセツケル氏の調査によると

農夫

市街に於ける勞働者

手工者

市街に於ける筆耕者、手工職人、商賈

一年志願兵

高等中學以上の學生

二、四%

四、〇%

八、七%

四四、〇%

五八、〇%

六八、〇%

またコン氏の統計によれば、金銀職が百人中十二人、版木職が百人中四十二人、活字拾は百人中五十一人で、眼を近く使ふ職業程それ程近視眼は多いのは事實である。また近業に關係なくして起る所謂炎症近視なるものもある、それから眼に何かの故障ある場合には、

よく見えないから物を視るのに非常に骨が折れるが、其骨の折れるのを無理に我慢して努力して使ふ爲に起ることもある、要するに一言にして之を云へば、近視眼は眼の使ひ方が悪いから起ると云ふても宜しい。

從來我國にては學問と云へば多くは經書等の大文字のものを用いて居つたのと、其他の關係とよりして近視眼の發生は甚だ甚くなかつたが、最近二三十年歐洲の文物一時に流入し、書籍は悉く活字本となり、また都鄙至る處盤行文字の必要に迫られてより、近視の發生に多くなつて來た、それに一方文弱の弊を發揮し來つて、身體の運動充分ならず、爲めに筋縮縮せるよりして益々近視發生の度を多くした、殊に學生間に於ては其數著しく十中の二三は凹面鏡を

装ふて得々として居る、殊に彼等一部の外貌術者の仲間には、眼鏡を一種の裝飾と心得、其眼は未だ近視眼鏡装用の必要な弱程度のものなるか、或は甚しきは正常健全なる視力を有するにも拘らず、故意に眼鏡を高からぬ鼻背に擔いて、さも勉強家らしく、學者らしく装ふて得々然たるに至つては、其愚や遂に及ぶべからずと嘆ずるより外ないのである。

三、近視眼の豫防法

さて今度は其近視の豫防法であるが、これはなか／＼容易の業ではない、殊に既に近視に陥つたものにあつては、殆んど全治の見込みは無い(尤も二三の手術的療法はあるが未だ完全でない)から益々豫防法の必要がある、若し完全に之を豫防するか少くとも其進行を歇

止することが出来たならば、小は個人の利益を増進し、大は國家人類社會の幸福に向つて確かに其幾分を獲得することは疑を容れざる處である。

近視の發生は主として學校にあるから學校に於ける授業時間、生徒の體位及び椅子、机等の器具、採光、運動等に就て充分なる注意を拂はねばならぬが、今日の學校衛生なるものはほんの申譯丈で此等の點に注意を拂つて居ないのは遺憾の極みであるが、今此等に就て少しく其注意を擧げて見よう。

(體位) 體位を正常に保持するは今より發育すべき青年の骨格筋肉の發達、其他呼吸器、消化器の作用並びに血液の循環機能に向つて多大の關係を有するものであると同時にまた眼目の衛生に對しても

最も大切なことである。體位を正常に保つは明視の距離を正確に維持するに必要なるものである。明視の距離が大なれば大なる程視軸の輻輳之れに準じて少く、眼筋の爲めに眼球の壓迫を被むることも亦従つて輕易なものであるから、視距は餘り短かゝらざるがよい、普通眼と物體との距離の適當なるは一尺乃至一尺三寸位である、併し圖書或は細密なる業務に従事する時は此距離を超えて近接するところがあつても、成るべく此距離に於て正常なる體位を取らしむるのがよいのである。

(椅子及び机) 椅子並に机の構造如何は大なる關係を有するものである、蓋し體位の平均を保たんとせば背筋、頸筋其他の作用を藉らねばならぬものであるから、椅子、机等の構造が其宜しきを得ざる

場合には、幼弱なる生徒は久しく正靜に倚坐するに堪えないので屢々其體勢を變じ、久しきに涉れば筋肉疲勞して身體の上部は重力の爲め不可制的に前方に彎曲し、支持するものが無ければ正當の體位を保つことが出来なくなる、だから學校殊に小中學に於ける椅子、机等の構造に關しては必ず學問的注意を要するものである。

椅子並に机の高さに就ては文部省の囑托により三島醫學博士の調査せるものがあるから参考の爲めに左に掲げん。

机の高	一尺五寸	一尺六寸五分	一尺八寸	一尺九寸五分
机の幅	一尺二寸	一尺二寸五分	一尺三寸	一尺三寸五分
	自六年 至八年	自八年 至十年	自十年 至十二年	自十二年 至十四年

机の長

三尺六寸

三尺六寸

四尺

四尺

椅子の高

八寸四分

九寸二分

一尺

一尺

椅子の幅

八寸

八寸五分

九寸

九寸五分

椅子の長

三尺六寸

三尺六寸

四尺

四尺

併しこれは平均であるから同じ學年でも身長に長短があるから、
嚴密に云へば各個人の身長に應じて其高さを取捨せねばならぬ、こ
の關係に就ては、余はドクトル久保田詢氏の意見を最も可良と信ず
る故其要項を左に掲げんに、先づ適當なる椅子は左の要項を充すを
要す。

(一) 椅子の高さは下肢の長さに均しきもの、換言すれば足蹠より膝
に至るまでとす。

(二) 座面は上腿の三分の二即ち少くも座骨結節より膝脛に至るの廣
さを要す。

(三) 承背部は稍S字形となり、少しく後方に傾斜するを要す。
適當なる机は左の如き要點を要す。

(一) 机面は大約十五度の傾斜を有し、板面の廣さは一尺五寸以下な
るべからず。

(二) 机面と座面との距離は鉛直に下垂したる肘關節と座骨結節との
距離に一寸五分を加へたるものとす。

(三) 机及び椅子の連結は一定の距離を保ち、椅子の前縁は椅面を越
ゆること約一尺五寸なるを良しとす。

(採光) 光線の射入が充分でない、自然に眼目を物體に近接する

が、此際物體が小なる時は明視を得んとして愈々近接して、爲めに視軸の輻輳を招く害があるが、學校其他の場所に於ける光線の明度は一尺五寸の距離に於て普通新聞の五號文字を容易に明視し得るを程度とすればよいのである。

光線には、日光、電燈、石油、瓦斯等色々なるが、要するに光度大にして始終間斷なく明度に變異なく然も光線の動搖せざるものが最良である、此點からして云ふ時には日光は最良の光源である、人工光源は何れも一得一失あるが、光りの動搖せざると、室内空氣を汚染せざる點より云へば電燈は最も宜しい。それから我々の眼は光線の直射に絶えぬもの故、人工光線を用ゐる場合には成るべく反射さして用ゐるやうにするが宜しく、光線を取る方向は左側又は後方

よりするがよい。

(體育) 體育はまた近視眼豫防に重大なる關係がある、前にも云ふが如く、學校課業の眼の衛生上有害なるは、之れに従事する時間の長きに過ぎると、一は眼目と物體との距離常に一定度を超えて近接する弊害あるとに原因するものであるから、課業の如きも眼を勞するものと、然らざるものとを交互相隔て、授け、細密なる課業は決して連續さしてはならぬ、また授業時間の如きは必ず毎時十五分の休息を要するもので、其休息時間には兒童を庭園に導いて新鮮なる空氣中に縦まゝに遊戯せしめ、眼調節筋の疲勞を恢復せしむるが肝要である。また中學程度の學校にあつては力めて野外の運動を奨勵し、身心の強壯を圖り悖徳の汚行に感染するを誠め、常に勇武の氣

象を鼓舞養成することを専らとし、柔道、擊劍其他の體育的動作に筋神を練磨するは近視の豫防に向つて重要なる間接的方法である。

(眼鏡) 次に眼鏡の撰び方に就ても注意を要するものである。學生の中には近視眼に眼鏡をかければ段々度が進んで悪くなると云ふて無理に耐えて涙を流しながら我慢をして居るものもあるが、これは甚だ危険なことである、弱い近視の時によく注意して適當の眼鏡を選んではなければ軽くて済むのに、眼の衛生法を知らぬ爲めに、無理に眼の筋を使つて、爲めに眼筋疲勞を起して、近視の度が益々進む許りで無く、斜視に陥るなどもよくある例であるから、よく注意して適當の眼鏡を用ゐねばならぬ。併し適當の眼鏡と云ふても素人が眼鏡屋に行つて我が眼に合ふのを選ぶなどは危険であるから、必ず

熟練なる眼科醫の選定を要するものである、何故かと云ふに素人には完全に近視の度を計ることが出来ないから、従つて其れに適應する眼鏡を選むことの出来ぬは申す迄も無いことである、次にはまた「レンズ」の品質を選むことが出来ぬ、「レンズ」のよいのは没色レンズである、水晶の眼鏡の價の高いのは品の良いのにもよるが、一つは此没色「レンズ」と云ふ關係もある。また其次には瞳孔領の距離に應じた眼鏡を選むことが出来ぬ、瞳孔領は男子は六十密迷、女子は五十七八密迷は普通であるが、若し眼鏡がこれより廣いと視線が一旦廣くなり、次で狭くなるから、視軸の輻輳作用を主とする内直筋の疲勞を來たした者であるから、此作用を興奮すればする程調節筋が同時に興奮されて働く、殊に調節の制限されてある近視眼にあつては餘

計に刺戟になるので直ちに害を及ぼすことになるから、眼鏡の撰擇は必ず専門醫に任すべきものである。

以上の數節によつて近視豫防法の大體を述べ盡したが、先年同志社教師ペルリ氏の日本人の近視に就て論じたる文章は参考に價するものがあるから左に其一節を紹介せん(東京醫事新誌第七九六號に據る)

第一 幼年生徒及び青年學生が活潑なる運動を怠るにより、之れが爲めに身體組織の發達充分ならざる時は、眼も亦内壓に抵抗する能はずして其原形を失ひ、眼球後部に伸展す、これ近視の直接原因にして日本人は最も多く此原因より近視となるなり。

第二 日本人の住家及び學校の教場にて日光を室内に入るゝことの

不足なること、其方法の誤てること、即ち低くして突出したる擔或は家に接近しある高さ墻塼、低くして黒き天井、紙を張りたる窓、障子の類は皆直接に近視の原因となる。

第三 火鉢、行火、爐等を用ひ、不適當にして不充分なる暖を取ることに、又小學校の如きは空氣の流通宜しからざる爲め身體の組織を弱くし、従つて其抵抗力を減少す。

第四 平面なる机は既に不適當なるものなり、殊に日本の低き机は眼の視線と書物と直角をなさずして銳角をなし、又之れに凭りかゝりて頭を垂るゝ故に眼の充血を起し遂に眼軸延長するに至る。

第五 字畫紛雜なる漢字を用ひ、之を小形に印刷し、加ふるに不充分なる光線を以て讀むが爲めに自然に眼を書物に接近せしむるに至

第八章 肺結核と其療法

一、肺結核の蔓延

凡そ如何なる病氣でも人に損害を與へぬものは無いが、中には生命と財産とを掠奪して、尙ほ且つ其餘毒を近親は勿論社會公衆にまで残して、益々汎く蔓延し、傳染の経路も極めて廣く、豫防頗る困難にして殊に難治の病氣と稱すべきは肺結核であつて、人の最も嫌惡する病氣である。最近の統計即ち明治三十二年より四十一年まで十ヶ年間に於ける肺結核患者の亡數を見るに、三府一道四十三縣を通じて六十八萬三千九百七十六人、一年平均六萬八千三百十八

人(全死亡者の十三分の一)と云ふ多數を示して居る、此中最も死亡者の多きは東京府の一年平均六千二百七十五人、大阪府の四千二百六十人、最も少きは宮崎縣の四百十人であるが、此等の死亡數は一年増加の傾きがある。

外國では肺病は老人に多いが、日本では壯年者に多い、これを陸軍側に就て見るに現役兵即ち滿二十歳より二年或は三年間、人生中最も健康な時期にある兵員に於て、明治二十年には一萬人に就て十人の結核患者があつたが、三十三年には非常に殖えて一萬人に就て三十五人となつた、段々殖えて明治四十二年には兵員毎千人に就て新患者三人九分九厘、同死亡比例一人六分、また結核の爲めに除隊になつたものは千人に就て三十五人八分の比例になつて居る、即ち非

常なる高速度を以て殖えて来て居る。また海軍の方も段々に殖えて明治四十二年には兵員毎千人中新患者は八人三分四、同上死亡比例〇四九、兵役免除は同じく毎千に就て七人五分四と云ふ割合になつて居るから其全數實に莫大のものと云はねばならぬ。

世間の人は「コレラ」や「ペスト」が流行すると非常に恐怖するが、これが爲めに犠牲に供せらるゝ人命は割合に多くない、明治四十三年には日本内地のみにて八種傳染病に罹つたものゝ總數は九萬千六百七十一人で其内二萬二千七百七十二人死んで居る、然るに同年に於ける肺結核死亡者の總數は七萬六千五百八十九人あるから、其數は八種の傳染病に倒るゝものゝ總數よりも非常に多く、この慘害は今尙ほ繼續し、今後も猶ほ繰り返されんとするのを思へば、其及ぼす處の

影響は容易からぬものである。實に今日迄世界に行はれた如何なる大戦争と雖も肺結核の如く無数の生靈を奪ひ去つたものは無い、實に恐るべき人類の大敵である、唯肺結核の經過は頗る長きに亘るが常である爲めに、其害毒の目目に映すること戦争の如く、また急性傳染病の如く顯然でないからして人の注目も從つて嚴重ではないが、其及ぼす處の害は遙かに其上にある、また統計の示す如く此病魔の爲めに倒さるゝものゝ多くは、これより漸く世に出でんとする青年であるに至つては更に一層の慘毒を流すものと云はざるを得ない、國家の生産力はこれが爲めに滅殺せられ、個人の財實はこれが爲めに消盡せらるゝ等其損害は實に計上すべからざる大數に上るものである。

二、肺結核の一般

肺結核は結核菌と云ふ細菌の爲めに起る病氣であるが、ヘルレル氏の研究によれば一塊の喀痰中約三億萬個の結核菌を含むと云ふことである。結核菌は斯様に微細なものであるから到底肉眼にて見ることとは出来ぬが、或方法によつてこれに色を附け五百倍の顕微鏡に照らして見ると、丁度毛髪を細断せるが如き形状に見ゆるものである。此微細なる結核菌が若し一個でも其發育に適當なる處、假へば弱き人の肺臓に入り込むと漸次に發育を始める、一體細菌の發育には適當なる温度と濕氣及び滋養分とを要するものであるが、弱き人の肺臓は誠に此條件を遺憾無く具備して居るから其處で發育を始められるけれども、他の急性傳染病のやうに急に其症候を顯はさない、丁

度餅に徴の生へる如く漸次發育繁殖して肺臓を食ひ荒すので遂に肺病患者に見る症候を呈するに至るものである。

(結核に罹り易き人) 結核は遺傳するものとは久しき間人の頭腦に浸み込んで居たことであるが、これは決して遺傳するものでない、一體結核が遺傳するとせば第一精蟲に結核があるか、第二結核に罹つて居る卵が受精するか或は母の胎内にある時に胎盤血行によつて結核を受くるか、此三つの内の一つで無ければならぬが、これは事實に於て出来得べからざるもの、換言すれば結核は遺傳するものではない、併し結核は遺傳せぬが、結核患者の子女は結核に罹り易い體質に出来て居ると云ふこと丈けは内外諸大家の均しく認むる處である、然らば結核に罹り易い體質とは何ぞやと云ふに胴の長さ人、

顔色は蒼白にして且つ顔長き人所謂身體の薄べつたき人、知覺の極めて鋭敏なる人、鎖骨上の凹み甚しき人、腺病質の人、爪は彎曲し指の尖端は丸く肉附きて短く、皮膚は蒼白く光澤ある人等は此體質に屬するものであるから、此等の體質を有する人は大に注意を要するものである。

結核は結核菌の爲めに起る一種の慢性傳染病であるが、呼吸器、消化器等に病氣のある人、營養に障害ある人はどうして結核に罹り易い、即ち此等は誘因となるものである、此等の病氣の中最も多く誘因となるものは肋膜炎で、肋膜炎の中には既に結核が原因となつて居るものも多い、それから肺炎、流行性感冒、麻疹、百日咳等が結核の誘因となるものであるから、此等の病氣に罹つた人は大に注

意を要するものである。

(傳染の機會) 結核菌が我々の身體に侵入する門戸は三つある、第一は呼吸によりて氣管より肺臓に入るもの即ち呼吸器傳染、第二は飲食物と共に胃腸内に侵入するか、或は食器其他のものより侵入するもの即ち消化器傳染、第三は皮膚及び粘膜の創傷より侵入する創傷傳染である。此三つのもの、内第一の呼吸器傳染は最も多い、一體結核菌は乾燥に對しては抵抗力が強いから、この痰が乾燥して空中に浮遊する塵埃になつて身體を侵襲する場合が非常に多いものである、結核菌が水分を有して濕つて居る間は傳染の機會は寧ろ少ない、直接に痰を以て皮膚の創傷に植え附けるか、患者の咳嗽の場合に微菌を有する水滴が噴霧状になつて出て來たのを吸入するか、ま

たは病毒に觸接する場合が多い、假へば結核患者を看護したとか云ふことから傳染するのは別であるが、乾燥によつて空氣中の塵埃の中に浮遊し知らず識らず吾々の呼吸器に達すると云ふ傳染の徑路が最も多いと思ふ、だから停車場とか汽車とか其他療養地等で此等の機會に遭遇することが間々あると思ふ、野田防疫課長の調査によれば我國に於ては人口の五十分の一は結核病があると云ふことであるから、人が千人集れば其中に二十人の結核患者があると譯になる、そして此等の人は無遠慮に處嫌はず痰を吐き散らすから實に危険千萬と云はざるを得ない。

(肺結核は癒る病氣なり) 世間には一旦肺結核に冒されたと云ふ聲を聞くと最早死と覺悟するものが多いが、これは甚だ云れの無いこ

とで、肺結核は相當の治療を加ふれば必ず癒る病氣である、これに就て内外諸大家の實驗報告は澤山あるもそれは略するが、要するに肺結核の癒ると云ふことは學理並に事實の之を證明するものである、併し何分にも其経過の長い爲めに病人や家族も根負けして了ふのと、今一つは醫者が結核だと云ふと病人が心配するから、結核の初期とは云はずに、肺尖加答兒ですとか、肋膜炎とか云ふて安心を與へるの、病人の方でも初期に充分なる手當をしないから、遂に病をして蔓延重症ならしむるに至るので、死ぬものが多いことになるから、醫者から此等の病名を與へられたときには、氣長にかまへて決して病氣に負けぬやうにさへすれば屹度癒る、併し僅か一ヶ月や二ヶ月療治して癒らないなど、短氣を起してはならぬ、病氣が全快する迄

は五年でも十年でもと云ふ大決心を以て養生すれば大抵は癒るものである。

(肺結核初期の徴候) 肺結核は蔓性の病氣であつて何時何處で感染したと云ふことは概ね不明である、結核菌が肺臓に入つてから凡そ一ヶ月も経つ間に小さい結節が出来る、其結節は結核なる病名の起原となつたのである、それから半年乃至一ヶ月の間に一旦出来た結核が崩れて病毒が他の部分に擴がり渡り、諸所に新病竈が作られると、それが爲めに外部には咳嗽、咯痰、咯血、呼吸不利、胸部の疼痛などが現れ来て、其れと同時に結核菌から産み出された毒素の爲めに中毒して熱、動悸、盜汗、食機不振、頭痛、倦怠、貧血、羸瘦等が現れるが一般の状態であるが、初期からして斯くの如く症候

が完備するものではない。そこで初期に現る、徴候即ち結核の疑を置くべき諸徴候を擧げて見ると

(一) 長い間咳嗽の續くこと 感冒其他咽喉に加答兒のある爲めに起るのでなく、殊に夜分寢てからとか、或は朝に目の醒めたときとかに多く起るもので、而も一ヶ月も二ヶ月も續くと云ふやうな場合には大に注意せねばならぬ、殊に乾咳と云ふて咳嗽許りで痰を伴ずに、激しき時には嘔氣を伴ふなどは尙更のことである。

(二) 氣分の勝れないこと 別に悪いところも無いやうであるが、唯何となく氣分が勝れない、仕事をする勇氣も無く、今迄自分が好んでやつたことも嫌になり、精神沈鬱して睡眠も充分で無く、少しの事にも怒り易くなる云ふ所謂神經衰弱の症候を以て始まるものもあ

る。

(三)腸胃症状を呈する 若い身ぞらでありながら慢性の胃病だなど云ふて、身體の追々痩せ衰へて來るのも疑はしい。

(四)身體の弱くなること 自分でこれぞと思ふ原因が無くして、段々と身體が羸瘦し體量も減じ、身體薄弱になるは大に注意を要する症候である。

(五)發熱すること 他に特別の原因なくして朝には何とも無いが、夕方になると少しく熱が出て、ポツと上せ氣味になる、さうして其熱度が低くとも、不定に長く續くときは注意すべき症状の一つである。

(六)盜汗 他に特別の理由なくして毎夜盜汗をかくもの。

(七)心悸亢進の來ること 胸の動悸が劇しくなり、靜坐して居るとき、または横臥して居る時などには餘計に感ずる。

(八)呼吸困難 何と無く呼吸苦しくなり、山に登るとか、坂路を歩くとかするときには以前よりも呼吸困難を感ずるも一つの症候で、それが靜に室内に居てさへも時々呼吸困難を感ずるは病氣の大に進んだものである。

(九)肩胛部の緊張 別腕を長く使つたり、或は肩の張るやうな仕事をしたても無くして肩が緊張牽引することもある。

(二)喀血 今まで何等の障害なきものが、急に血痰を吐くことあるのは、其喀血の量の多くともまた少くとも大に注意せねばならぬ。要するに以上の諸症候は、結核には必ず完備して居ると云ふ譯で

はない、また結核に特有と云ふことも出来ない、他の病氣にもこれと同じ症候を呈するものもある、また此等の症候が無くとも立派な結核病である場合もあるが、兎に角此等の症候の二三があるとか、或は一つでも長く長く續くやうな場合には、直ちに充分なる治療を加へねばならぬ。

(豫防法) 肺結核を豫防するには、種々の方法があるが、要するに第一、一病毒の散蔓を防ぎ之を集めて消毒すること、第二、各自身體の強壯を計り病毒の侵襲に抵抗する體力を養成することの二點に歸するのである、第一はまた公衆豫防とも云ふて一面には政府の力を以て肺病取締規則を設け、肺病療養所を設置するなど其主なるもので、第二は一般強壯法を講ずること、殊に深呼吸、冷水浴等によつて呼

吸器の強壯を計るにあり、北里博士の如きも、結核豫防法としての第一條件を

「肺結核に罹らぬ様第一の自衛策としては、體育を盛んにして身體を強壯にする事です」

と云ふて大に身體強壯法の有効なるを唱へて居る(肺結核の豫防其他に就て詳しくを知りたき人は丸山舎發行呼吸器篇を参考せられたし

三、肺結核患者の攝生療法

現時肺結核の治療法として行はるゝものは二つある、一つは細菌學的療法と云ふて目下流行の血清療法、今一つは衛生療法と云ふて今より五十餘年前に彼の有名なるプレーメル氏の唱導にかゝるもので、クノツプ氏の説明によれば衛生的療法とは非醫者の手を藉りて

するものではない、秘薬を以てするものではない、また有害無効の家傳薬を以てするものでも無く、唯吾人の眼前に存する空氣、太陽、水、多量の良好なる食物、牛乳、肉、野菜、果物等及び或る種の藥物を學理的に應用して治療せしむるに過ぎないことあつて、要するに衛生的療法は新鮮の空氣、良好なる食物等を以て身體の抵抗力を増進せしむる一種の自然療法即ち攝生法であるから、此方法に就て少しく述べて見よう。

(新鮮の空氣) 我々の身體に於ける酸化作用と云ふものは空氣によつて營まるゝもので、新鮮の空氣は何人にも必要ですが、殊に結核患者には新鮮の空氣を呼吸するのは何寄の養生になる。それで新鮮の空氣を充分呼吸するには云ふ迄も無く空氣の新鮮なる場處を要す

るもので、肺病療養所が海岸又は山地等人家の少き所に建設せられるは此理由である。それから新鮮なる空氣を呼吸するには何れの處でも夫々の注意を要するものであつて、假令海岸であつても室を閉ぢて居つては不潔なる空氣を呼吸するので何の役にも立たぬ、また山間であつても其室が人や馬の往來する道路に面して居て、絶えず塵埃が室内に入つて來るやうな風であつては矢張新鮮な空氣を呼吸することは出来ぬ、だから新鮮の空氣を呼吸する爲めには室内にある時は窓障子を明け放して置くか、又風が直接に強く吹き込む時は衝立を用ひてこれを避けるやうなこととし、夜分は窓の一部を開いて置いて空氣の交換を計ることが必要である、かうして若し直接に吹き込む風が強いやうであつたならば隣りの室の窓を開けて置くと

云ふやうにすれば尙ほ結構である、室内でない場合には直接に風の當らぬ場處、または日光の直射する所を散歩して、四六時中出來得る限り新鮮なる空氣と接觸して居るやうにするがよい。

(肺病横臥室) 獨逸邊の肺病養生所には横臥室と云ふて、奥行九尺位の掘立て小屋のやうなものが拵えてあるさうだが、これは普通南向きになつて居て、南側は全く開け放して北側の方は悉皆板張りにし、屋根はあるが、床は張つてない、此處にメラリと寢臺が併べてあつて、其上に患者は横臥して居るので、丁度野天と同じやうに新鮮の空氣を吸ふことが出来る、そして毎日午前と午後と一定時間内は必ず此處に横臥して新鮮なる空氣中に呼吸する規則である、また場合によりは冬の嚴寒の季節でも夜分の十時頃までは此處に横臥

させることがある、斯様な場合には毛布や毛皮で全身は勿論頭までも包み、唯顔丈けを出し置き、時々温かき牛乳を飲ましめることゝしてあるさうだが、斯様な風に新鮮な汚れない空氣を吸入せしめ、或る日數それを續けると、結核患者の今まで熱が毎日出て居つたものが熱も消散り、また食物の少しも進まなかつたのが、食機が振つて來ると云ふ風に不思議な程動力があるとのことだが、此一事によつても新鮮の空氣が如何に肺病の治療になるか分るのである。

(光線療法) 光線も亦生活上必要なものであつて、身體や精神のこれによりて興奮するのは日常の經驗が明かに之を證明して居る、光線學の鼻祖フインセン氏の如きは、光線によつて皮膚結核を治癒せしめたと云ふて居る、また外國にては光線浴または日光浴と云ふて

患者が裸體になつて日光に浴して居るのもある位だから、肺結核の患者は力めて日光に當るやうにするが宜しい、晴天にして無風なる日は庭園に長椅子を持ち出すか、或は釣床を釣つて其れに乗つて居るなどは最も妙である。それから家屋の如きも成るべく日當りの良い處を擇んで住ひ、中にも寢室や居間は特別に注意して光線を入れ、座敷は勿論、蒲團、寢衣、枕、敷布等も充分日光に當てるのが宜しい。

(食物と滋養物) 食物は身體の營養に缺くべからざるものであるから、病人でも健康者でも無くてはならぬものであるは、誰人も知つて居る處である、殊に肺結核の如き身體の消耗の甚しき病氣にあつては成るべく滋養食を多く取つて體力の消耗を補はなければならぬ。

結核の治療に就ては色々特異な意見を持つて居る學者があるが、如何なる治療法を取るにしても體力の維持増進即ち滋養食を充分にやらなければ其効果を擧げることが出来ぬと云ふことだけは、誰人も否むことの出来ぬ眞理である。體力が強壯であれば假令病毒が勢を逞ふしても、これに對抗することが出来るから肺病の人は胃の許す限り成るべく澤山に滋養物を取るやうにすることが大切な注意である。

滋養物と云ふと大抵の人は牛乳とか鶏卵とかに限るやうに心得て、嫌ひでも何でもかまはずに我慢して食べると云ふ風があるが、何も滋養は此等のものに許り限つてあると云ふ譯ではない、米飯は勿論魚鳥獸肉其他何でも食物の中には皆滋養分を含んで居る、だが人間

は活き物であるから、いくら結構なものでも嫌ひなものは食べても消化しないし、また同じものを食べ続けると飽きて来る、それにまた経済上の関係もあるから、よく其邊を斟酌して、出來得る丈け滋養分の多き消化し易きものを澤山に食べるのが宜しいので、然も其食物は一方に偏せず五穀、蔬菜、果實、魚肉、鳥肉、獸肉等種々なる食物を適宜按排併用するのが宜しい。それから肺結核は脂肪分の消耗の甚しき病氣であるから牛乳、バター、鶏卵、肝油、落花生、胡麻、鳥獸肉等成るべく脂肪分の多いものを食べるのが宜しく、日本人には矢張どうしても米食を主として他のものを副食とした方が良し。

(轉地療養) 經濟の許す人ならば轉地療養を行ふのは非常に良し。

とである、轉地療養を行ふには、一般に云へば空氣清良にして塵埃無く、水質純良交通便利にして新鮮なる食料を得易く、冬は比較的暖和にして夏季は稍清涼、また晝夜寒暖の差の成るべく少き土地にて然も熟練なる醫師のある土地を撰ぶがよいのであるが、轉地するに當つては先づ主治醫に相談して適地を定めて貰ふのが何寄の注意である。今日我が日本にて轉地療養地として知られて居る所は、總房の南岸には銚子、小湊、白濱等、其西岸にては三浦半島南岸の三崎、其西岸の逗子、葉山等、伊豆半島東岸の熱海、伊東、其南岸の下田、駿河灣の沼津、興津、遠州濱松附近、紀州東岸の熊野、其南岸の田邊、西岸の和歌の浦、和泉西岸の岸和田、濱寺附近、瀬戸内海にては、須磨、明石并に其附近等である、また肺病療養所として

最も設備の調つて居るのは高田耕安先生の経営にかゝる相州茅ヶ崎の南湖院である。

(性慾の注意) 肺結核の攝生中忘るべからざる注意は性慾である、性慾の發動即ち房事は適當に行へば元より害あるべき筈のものではないが、結核の如き身體の消耗甚しき病氣にあつては絶対に禁慾しなければならぬ、然るにどう云ふ理由か、結核の初期には性慾は非常に亢進する、従つて慎みの無き人にあつては、其度を過して病の経過を非常に迅速ならしむるものであり、それにまた相手方に病毒を傳染せしむるの虞れもある故、出來得るならば別居するのが安全である。

(唾痰と咳嗽との注意) それから餘り人の氣附かぬことで最も大切

の注意がある、それは何かと云ふに決して唾液を嘔み込ませぬこと、餘り咳嗽をするなと云ふことである、咳嗽の出るのに咳嗽をするなとは随分無理な注文をすると思ふ人が無いでもあるまいが、これは大に理由のあることだ、云ふ迄も無く痰の中には結核菌が居るから、それを嚥下すると、結核菌が腸に至つて腸結核を起す、これを自家傳染と云ふのであるが、さうすると假令肺の結核は病勢が衰へて來るのにも係らず、新たに出來た腸結核の爲めに生命を殞すやうなことになつて、丁度火元の火事は下火になつたのに、飛火の方が熾んに燃え出して全村烏有に歸したと云ふ様な失態と同様になる、それから咳嗽を忍耐するは随分困難であるが、咳嗽をすれば肺の病竈を傷け、病變を増大するの憂があり、折角癒りかけた病竈を咳嗽の爲

めに打ち毀すことが往々ある。尤も少し位の咳嗽ならば病の蔓延に大した關係もあるまいが、若し風邪に罹つて激しく咳嗽する時は病竈を破壊し病の區域を擴げることになる許りでなく、咳嗽の爲めに甚しく咯血を來たしてそれが爲めに死すべき時期にあらすして死する様なことになるから、肺に病を有する人は、寒き日には外出を見合せ、咳嗽は成るだけ慎むのが肝要である。前にも述べた如く、肺病に食養生は最も大切で、滋養物を澤山に取らなければならぬ、胃腸が丈夫で、そして其を用ゐるだけの餘裕がある人ならば大抵は瘧るものであるが、腸や胃が悪いといくら滋養物を攝つても腸内を素通りする丈けで身體の養ひにはならぬからして此點からしても痰や唾液を嚥んで腸を傷めるのはわざ／＼死の神を呼ぶやうな者ですか

ら吳々も注意を要する次第である。

(悠々自適せよ) それからして病は餘り氣にせぬやうにして少し長い休暇でも取つた積りで悠然と楽しんで居るなども一つの注意であつて、世間の儀禮になどは餘り頓着する必要は無い、興が湧かば遊ぶもよし、いやになつたら眠るもよし、悠々自適仙人にでもなつた積りで居るのは何寄の養生となるものである。

(咯血時の注意) 肺結核には咯血することもあるれば、また血痰の出ることもあるが、總て出血のある場合には身體と精神とを安靜にせねばならぬ、肺病の人が放歌高吟朗讀咳嗽または寒冷の空氣、煙草塵埃等の刺戟の爲めに大咯血を來たすことがあるから、肺患者は此等血壓を高めることは皆避けねばならぬ。殊に咯血の徴があるとか、

或は少しにても血痰等のある場合には、身體精神の安静を守り、塵埃なき清潔なる室に安臥し、聲を出して物云ふことを避け、鼻より静に呼吸して成るべく咳嗽を制するが良い、若しまた急に多量の咯血を來たしたる場合には食鹽一握みを水飲みコップ一杯の水に溶かして服用し、仰位に平臥し、胸部に氷嚢を貼して静に醫師の來るを待つが宜しいが、若し周章て、急歩し、或はまた俚に乗つて醫師の家に駆けつけるなどは爲めに大咯血を來たす原因となる故嚴に慎まねばならぬ。

多くの患者は咯血があると死の前徴なりと信じて驚き怖れ、爲めに心臓の動悸を高め、益々出血の量を多くするが、これは子供が怪我した時に出血を見て初めて痛い泣き出すと同様の愚で寧ろ滑稽

である、我にはよく外傷によつて手足より出血し、鼻よりは衄血其他の出血を來たすが、此等の出血には誰も驚かぬ、血液は全身隈無く頭の頂邊より足の爪先まで行き渡つて居るから、何處から出る血でも皆同様である、獨り肺から出る血ばかりが大切のものといふことがない、従つて咯血があつたからとて別に驚き騒ぐ程のことも無い、尤も肺は手足の様に縛つて出血を止めるとかまたは止血するまで休ませて居るとか云ふ譯には行かぬから、安静にして早く其處に凝血を拵えさして、さうして早く止血するやうにせねばならぬ。

(盗汗の注意) 盗汗は熱のある間は容易に止まらぬものであるが、毎夜就寝前に酒と水と半々のものか或は醋と水と半々位のもを手拭に浸して全身を拭ふといくらかは止まるものである。

（藥物療法）肺結核にはこれぞと云ふ藥物はないが、醫家の通常用ゐるものは左の通りである。

炭酸ケレオソート

五〇

安息香酸曹達

適宜

右爲百九一日三丸づゝ毎食後に分服

炭酸グワヤコール

〇六

薏苡仁末

二〇

右混和爲三包一日三回毎食後服用

（新舊ツベルクリンの比較）結核の注射用として應用せられたる血清は澤山あるが、矢張コツホ氏の「ツベルクリン」が一番に賞用せらる、今此ツベルクリン「中舊ツベルクリン」と最新無蛋白ツベルクリンとを

比較して見ると舊ツベルクリンは比較的副作用を伴ふの弊あるも時として屢々解熱作用を呈するとあり、また診断用としては反應鋭敏である無蛋白ツベルクリンは比較的副作用無きも解熱作用は無いと稱せられ、又診断用としては反應が鋭敏でないツベルクリン使用の適應症は（一）成るべく若年のものにして營養尙は甚しく衰へざる人（二）及ぶべき丈初期の肺炎浸潤肺炎の、加答兒等である、又其禁忌症は（三）三十八度以上の稽留性又は弛張性發熱あるもの（四）粟粒結核、腸結核又は稍急性の経過を取るもの（五）著明なる心臓疾患、腎臓疾患等を合併せるもの（六）重病恢復期、一般虛弱者、（七）咯血時等である。要之に「ツベルクリン」療法に於ては其量及び注射回数是一定の法則を以て制定すべきものではなく箇人により病症に依て適宜に取捨すべき者で

ある、或博士の説では初めに無蛋白質ツベルクリン注射を行ひ或程度迄輕快したる後更に舊ツベルクリンの注射を行はざれば完全でないとの事であるが其機能は一に熟練なる醫師の手中に存するのである。

第九章 花柳病と其療法

凡そ病氣と云ふ病氣の中恐しく無い病氣と云ふものは一つも無いが、中にも最も恐るべく最も人生に害毒を流すものは、傳染病である、傳染病と云へば人は直ちにコレラ、ペスト等を想ひ出すであらうが、此等のものは其勢が猛烈であるから恐るべきものには相違無いが、人はよく其の恐るべきを知つて居つて、それに對する豫防方法等を嚴重にするから、其病勢の劇烈なる割合に犠牲に供せらるゝ人は割

合に少いが、此等急性の傳染病よりも恐しく幾多の犠牲を要求しつゝある所の花柳病に至つては、性慾てふ人生の弱點に伴ふて吾人を毒しつゝあるもので、病氣の中でも最も恐ろしきものゝ一つであるから、醫學者の間には結核、花柳病、癌腫の此三つは病氣中の大關であると云ふて恐れて居る位である。

花柳病と云ふは、主として花柳の巷に源を發するもので、其種類

- (一) 梅毒
- (二) 淋病
- (三) 軟性下疳

の三種で、何れも異なつた病原から起り、其人體に及ぼす害の甚しき或は不具、廢疾とならしめ、或は不妊の原因たらしめ、或は貴重

一三六
して其傳染は十中八九は不潔の肉交の爲めであつて、男子は有毒の婦人から病毒を受け、婦人は有毒の男子から病毒を受くるものであるが、一たび此病毒に感染すれば、種々様々の障害が身體に起り全身の臓器が侵さるゝ許りで無く、其配遇者は勿論子々孫々にまでも其病毒を傳ふるもので誠に恐るべきものである。

一、花柳病の蔓延

處が此恐るべき花柳病の蔓延は至る處猛烈であつて、文明國程多
いものである、我日本に於ても矢張其數に洩れないので、年々の壯
丁検査の成績を見ると、入營兵士の三割以上四割までは此病者であ
り、また高等學校入學受験者の二割乃至四割は此病に侵されて居つ
たは新紙の報ずる處である、尙ほまた其筋の調査によると、青樓に

出入する嫖客の百人中十二人即ち八人毎に一人の有毒者があると云
ふことである。

ブラシニコ氏の説によれば、大都會にありては、二十歳より三十
歳に至る青年の中にて、毎年千人に對する二百人即ち五分の一は淋
病に、二十四人は梅毒に罹るべく、また一人の青年は五年前に一回
淋病に罹り、五年間には十人毎に一人、十年間には五人毎に一人の
青年が梅毒に感染すべき比例である、云ひ換へれば、三十歳以後に
結婚するものは凡そ二度淋病を患ひ、又同結婚者の五人中の一人は
梅毒を患ふ割合である。プ氏の此の説は架空の論では無く、普國
伯林に於て千九百年四月三十日に於ける統計を基礎として論じたの
であるから、時の文部大臣は非常に驚き、全國の各大學總長に對し

て「生殖器病が健康に危険なると、発病の廣く學生間に蔓延すとの信
すべし報告とは、其危険と之を防禦する方法とを、従前爲したるよ
りも一層廣く懇切に且つ理解し易き様に訓示し、同時に其道德的方
面をも納得せしむるの必要をも感せしめたり、醫科の教員と哲學又
は神學の適當なる代表者とが、全大學の學生に簡明なる公開講義を
授くるは此目的を果たすに最も適したるものならん、余は貴下が本
件に關し、最も適切なる法案を提呈せられんことを切望すとの諭告
を發された。

花柳病の蔓延はかくの如く甚しく、個人の健康を害すること甚し
きものであるによつて、これが豫防法を講ずるの必要は一般に認め
られ、一千八百九十九年には醫家、衛生家は勿論、宗教家、道德家

教育家、法學家等の社會のあらゆる方面の人々が白國ブリュセル府
に集つて第一回萬國花柳病豫防會議を開設したのを手始めに次で佛
國に衛生及び道德豫防會が起り、獨逸には獨逸花柳病撲滅會が起つ
た許りで無く、獨逸の學校衛生會議は中學卒業生にも花柳病の危険
と其豫防法を講ずべしとの議決定せられ、現にバーデン政府は全州
の中學に之を命令し、他の聯邦に於ても續々之に倣ふ様子である、
それから唵馬、伊太利等も矢張豫防撲滅會を設け、我が日本に於て
も去る三十八年の四月に日本花柳病豫防會が起つたのである。併し
識者の間にこそ斯様の企があるが、多くの人は左程に感じない、現
に醫者が患者に既往症を問ふと「ヘイカサは若い時やりました」と平氣
に答へるものがいくらもある、また淋病を患はぬものは男でないな

と間違つた考へを以て居るものが澤山あるが、是等は此花柳病の恐るべきを知らず、よしまた知つて居つても慢性であり、それに治療法を充分に會得して居る醫者も少い處から、遂々等閑にして置くと云ふのが普通であるが、これは誠に不注意千萬のことで、爲めに自身は勿論子孫迄も害ふことになるから、花柳病に罹つた人は一日も早く治療の方法を講せねばならぬ。

次に花柳病の中何れが最も多いかと云ふに京都醫科大學皮膚病梅毒科の外來患者の關係を見ると、明治三十六年一月より同九年六月末日に至る總計

花柳病患者總數
 内 徵 毒
 一千八百四十三人
 六百六十六人 三六%

淋病 千〇十一人 五五%
 軟性下疳 百六十六人 九%

此患者の職業別は

農	二一八人	無業	一八九人
學生	一四三人	労働者	九一人
吳服商	七三人	官吏	六一人
車夫	五九人	織物業	三四人
會社員	三〇人	僧侶	三〇人
酒商	二五人	染物業	一七人
藝妓	六人	娼妓	六人

其他は種々の職業である、尙ほ右労働者の中には、ボーイ、手傳、

日稼、石工、船乗、大工、工夫、賄方、配達、奉公人、左官を含む。

右の表によると學生の数はなか／＼尠くはない。次にまた花柳病の傳染徑路に就て、これも京都醫科大學の青島猪太郎と云ふ人が三百十人の花柳病者に就て取調べられたのは頗る精確である、此花柳病患者の内譯は

梅毒	百四十三人
淋病	百二十九人
軟性下疳	三十八人
合計	三百十人
内 有配遇者	二百十五人
内 男	二百十三人
内 女	二十二人

無配遇者 九十五人 内男 六十九人
 内女 二十二人

である、さて其傳染徑路は

公娼よりと云ふもの	百六十三人
藝妓よりと云ふもの	三十六人
酌婦よりと云ふもの	二十七人
密賣婦よりと云ふもの	四人
玉突、矢場女、下女より	三十四人
自ら淫賣の爲め	一人
夫より	二十二
妻より	三人
妾より	一人

右の表によると三百十人の大多数は不潔の肉交より傳染したと云ふことが分るのである。

二、微毒と其治療法

(微毒の傳染徑路) 青春の心の駒の狂ひ出で、は矢も楯も堪らず、遂には近時流行の自然主義の信者となり俾を陋巷に驅つて媚を買ひ春に酔ひ、不潔なる賣笑婦の汚れたる腕に抱かれ、僅か瞬時の性的満足は、やがて永久の呪咀となり、微毒の感染を受け、第一期より二期三期となり、遂には其骨肉をも腐爛せしめば止まぬもので、微毒の傳染徑路中これが一番に多い、次は微毒の二期に至り、口腔や口唇やに小疹の出來て居るものとの接吻によつて傳染することもあれば、其他煙管、剃刀、飲食用器具等より傳染することもあり、

又微毒性の小兒に哺乳せしめたる爲めに乳汁を與へる婦人に傳染することもあり、或はまた此反對に微毒性婦人が健康なる乳兒に授乳するよりして傳染せしむるも屢々目撃する處である。

(先天性傳染) 右に述べたのは後天性のことであるが、また先天性に其毒を受くることがある、これは第一は胎盤血行性傳染と云ふて、婦人が妊娠する前から既に微毒に罹つて居るか、或は妊娠してから微毒に罹るなどの爲めに其病毒が胎盤から臍帶を傳はつて胎兒の體内に侵入して、微毒を其胎兒に傳へることもあれば(二)精蟲性傳染と云ふて母が健康であつても男子の精蟲に微毒があつて其よりして胎兒に傳染することもある、此場合には胎兒よりして更に其母體に病毒を傳染せしむることは勿論である、また(三)卵細胞性傳染と云ふて婦

人の卵巢から出た卵子が既に、微毒に罹つて居つた爲めに、其卵
子が受胎すると其胎兒に微毒が起ることもある、尤も此場合には其
胎兒は妊娠中に死亡するものである。それからまた(四)卵精蟲性傳染
と云ふて、卵子も精蟲も共に微毒に罹つて居ると云ふ御念の入つた
ものもある、之れは前の(三)の場合よりもまだ、劇しき微毒が其胎
兒に起つて失張妊娠中に死亡するものである。

(微毒の原因) 處で今度は微毒の本態即ち原因は何であるかと云ふ
に紀元千六百六十七年にハンター氏は微毒、淋病、下疳三病一毒説
を出し、其後二百年に至り、リコーン氏が微毒、淋病異毒説をたて
それより以來種々の原因説もあつたが最近に至つてシャウヤン、ホ
フマン兩氏によつて發見せられたスピロヘーテ、バルリダと稱する原

蟲が原因であると云ふことが證明されて來た、そして此病原體は微
毒患者の發疹の分泌物には勿論、終期には全身至る處に潜伏して、
他に傳染せしむる機會を待つて居る、そして傳染の機會だにあれば
直ちに甲より乙、乙より丙と傳染し行き、人體に於ける生命の根原
を枯らさねば止まぬのである、其傳染力の頑強にして猛烈なる、其
傳染徑路の陰險狡猾なることに實に想像の外である。

(第一期の微毒) 微毒は通常これを三期に分けて置く、第一期の微
毒は通常感染後二週乃至六週日、平均二十四五日を経ると其感染し
た局處に症狀を發するもので、局部に小さい粟粒位の乾いた發疹が
出來、其發疹は皮膚より高くなつて、其部分と周圍の皮膚との境が
はつきり分つて居るが、それが段々大きくなつて遂には直徑三分位

の大きくなるけれども、決して崩れるやうなことが無く漸次に癒つて来る、また前のやうな發疹又は紅い班點が出来、それが追々大きくなつて遂には淺い腐爛面となり、其處に薄に痂皮が出来て、三週乃至六週位で平癒つた様になるものもあれば、また陰部に大いさ小豆大から一錢銅貨位の圓形或は橢圓形の硬結が出来て紅く少しく腫れ上り、後には其硬結の中央の表皮が剝脱して其處から少しづつの漿液が出て、其液が乾くと薄い痂皮になるが、注意を怠ると遂には潰瘍になることがある、これは即ち硬性下疳と云ふものである、またこれと同時に股の處に横痃が張り硬く周圍が浸潤つて来る、そして此等のものは容易に癒るものであるから、多くの人は全く治癒したものと思ふて安心して居るが、豈に計らんや實は更に捲土重來せん

が爲めに一時姿を隠して兵を練りつゝあるのだから、これで安心だなどと濟して居るとやがて第二期の症狀を呈するものである。

(第二期の微毒) 第二期になると下腿の處ばかりと思つて居つた横痃は淋巴管と云ふ間道を傳はつて頸にも肘にも全身至る處に現れて来る、また身體各部の皮膚面上に紅色の小疹が散發して、此處にも病毒の散布して居ることを知らせる、これと共に身體の内面に敷き詰めたる粘膜も亦其侵襲を蒙るが爲めに、口唇は腐爛し、齒齦は破れ、舌は荒れ、口腔、咽喉、喉頭もたゞれ、鼻は悪く聲は嘎れ、腦も侵され、胃も腸も肺も肝臓も其他の内臓器も皆一様に攻め立てられて悉く其害を被る。毛髪は脱落して髪毛、眉毛、口髯までも薄くなり、時には神経が侵されて神経痛や麻痺も来る、斯くの如くな

れば全身は貧血衰弱し志氣消沈して振はず、生活機能は遲鈍となり其極心氣脆弱し、精神錯亂し、智力も亦甚しく減ずる様になる。更に數ヶ月を経れば、新たな危険は兩眼を目がけて突進し來たり、虹彩炎、角膜炎、硝子體濁濁、網膜炎などを始めとして眼瞼及び涙腺までも病氣となり、有力なる治療によつて之を制止しなければ遂に失明の不具を免れぬやうになる、またこれ許りでなく耳に來ては或は中耳炎及び内耳の病氣となり、或は歐式管にも及び其極重聽や聾や或は生命の危険を招くやうになる。殆んどこれと前後して骨を掩護して居る骨膜も侵され、微毒性の骨膜炎となり、劇痛殆んど堪へ難く身も世もあられぬ程になる、肉も腫れ上つて來る、畢丸も侵襲せられて生殖の機能も全く廢絶することがある、適當療法によつ

て早く病勢を撃退しなければ是等の症は反復交代して患者を死地に陥るまでは已まぬもので遂には骨をも侵すやうになる。

(第三期微毒) 此骨を侵す時代は第三期の微毒と云ふもので俗には「骨がらみ」と稱する、鼻の障子が取れて獅子鼻となり、胸の骨や足の骨が腐れて曲るやうになり、頭蓋骨に孔が穿いて腦髓が飛び出すこともあれば、更に内臓器に護膜腫と云ふ腫物を生じ、遂には破潰して生活の機能日に衰へ、遂には銃口を離れし彈丸の次第々々に其勢を減じて遂に地上に落ち行くが如く、其生命も亦死地に陥るもので、此等の症を發するまでに傳染後數年或は數拾年の久しきを經るものである。

世に癩疾と稱せらるゝ脊髄炎、背髄癆または麻痺狂、腦溢血、癲

癩なども其源を微毒に發するもの多く、養育院に於ける此等多くの患者は實に此好適例である、嗚呼青春一時の煩惱はしかく永久の呪咀となり、窈窕たる美女もやがて見る影も無き醜女となり、鬼を欺く大丈夫も肉落ち鼻潰れ空しく形骸を残すに止まる。ソロモンの娼妓の唇は蜜を滴らし其口は油より滑かなれども其終りは菌陳よりも苦く、兩刃の劍の如く鋭しとは實に此の謂ひである。

(奔馬性微毒) 微毒の普通の経過は前述の通りであるが、更にまた奔馬性微毒と云ふて非常に悪性なる、而かも其経過の速かなるは丁度荒れ馬が駆け出した様で、其症状も頗る重く、第二期が甚だ短く、或は全く第二期の症状を現はさずに傳染後數ヶ月の後には早や破壊主義を取り或は護謨腫を生ずるに至るものである、そして此微

毒は老人、妊産婦或は酒客等總て身體の衰弱せるものに来ることが多いやうである。

(微毒と死産兒) 微毒は夫婦間に傳染する許りで無くして其子にまでも病毒を傳へる、或はまた幸に夫婦間には傳染しないことがあつても其子に傳はることが多い、父に微毒があれば其人の精蟲には早や既に微毒があつて夫れに合はした卵は生れぬ前から微毒となる、母に微毒があれば胎盤を傳ふて胎兒を微毒にする、まだ人間の形さへも備へぬ中から微毒に罹る胎兒に健康な筈はない、微毒患者の夫婦に流産、死産、早産等の多いのも當然であり、生れ落ちて虚弱無力で不具畸形などの多いのも亦其所である、そして其産るゝ小兒の微毒の症状は微毒に罹つたときと妊娠するときとの間の近いもの程重

い、假へば微毒に罹つてから一ケ年目に妊娠して産れたものと二ケ年目に妊娠して産れたものと比較して見ると、前の方の生兒の微毒の症状は重い、全身微毒を患つてから間のない人は、妊娠の初期に流産を來すものが多い、それから少し経つと今度は六七ヶ月で流産する、此流産兒は微毒性軟骨炎を患ひ居る軟化兒で甚だ卑陋なる形状をして居る、又其後に産れた兒は幸ひに生きて産れても既に重要な内臓に微毒性變化を來して居るから出産後間もなく死するものが多い、それからまた年が経つて後に産れた兒は遺傳性の微毒を持つて居るが、兎に角育つて行くと云ふ風に年數が経つ程、其生兒の病勢が軽くなるものである、微毒の遺傳は大抵十年が極度で十年以上経てば、決して遺傳するものでないと云ふ學者もあるが、また二

十年乃至三十年経つてからも遺傳したのを見たと言ふ學者もある。

(遺傳微毒兒の特徴) 遺傳微毒兒に見る特徴は手掌、足趾に發する天疱疹、眼に來る角膜實質炎、三ヶ月型の門齒所謂ハツチソンの齒型、慢性中耳炎は特有の症候である、そして是等の兒女の危険なるは博士ナツセー氏の言によれば先天性微毒の小兒は周圍に對する危険なる傳染の源で、之を哺乳する乳母、之れとキツスする友、之を抱く子女は早晚微毒をうつされるものである、故に育兒の任に當るものは専ら生母でなければならぬ」と云はれた如く、またバルトン氏は無數の觀察を蒐集して其論決に「生れたでの小兒に見る慢性の眼病、皮膚病、腺病及び骨の病氣は主として遺傳微毒である、瞬間不義の快樂に永世呪はれたる罪の子よ、公平無視の天則是汝一朝の

罪を、永く汝の子孫までも罰するものであるぞよと。要するに微毒の惨害たるや其一個人に見る處のものは假令僅かに一少部分に止まるも、其大部分は遺傳性として無数の不具者、身心不完全の人間を造り、社會に猛烈なる大打撃を加ふるものである。

(微毒患者の養生法) 微毒は斯くの如く恐るべき病氣であるが、前にも云ふ如く其多くは不潔の交接からして傳染するものですから多くの人は隠秘して治療または賣藥等によつて秘密の間に治療せんとして居るが、これが即ち間違の基で微毒は手療治や賣藥で癒るべきものではない、何故かと云ふに一體微毒の原因體なる所の「スピロヘーテ、バルリダ」は水銀に對しては甚だ脆いものであつて直ちに其生命を失ふに至るものである。それ故に水銀劑は微毒に對する第一の

治療藥である、それから其原因體の製造したる毒素若しくは其原因體たる「スピロヘーテ、バルリダ」の死骸は矢張人體に取つて有害のものであるが、これは沃度劑によつて新陳代謝を促して驅逐することが出来るから、沃度劑は微毒の第二特効藥である、それから近來發見の「サルヴルサン」は新たに製せられたる砒素化合物であつて、これも矢張微毒の特効藥である、即ち此等のものは微毒の治療には缺くべからざるものであつて、此等以外に微毒を根治せしむるものはない、處が賣藥となると内務省の規定上此等の藥を用ゐることが出来ぬから、微毒を根治することは逆も出来ぬ、また此等の藥は素人では扱ふことは出来ぬから矢張素人療治も無効である。だから既に陰部其他の場所に微毒性の硬結または丘疹などが出来て微毒に罹つたと云

ふ疑のある時には速に醫師の治療を受くると云ふことは養生法中の第一に心得置くべき要點である。未だ病氣が一局處に止まつて居る間ならば其部分を截り除るとか、薬を注射するとか薬で腐蝕するとかして癒すことが出来るが、病毒既に全身に蔓延してから後なれば容易に全治は出来ないものであるから、何でも早く治療を受くのが肝要の注意である。

食物は成るべく消化し易い然も營養に富んだものを食べる必要である、微毒に罹ると身體が衰弱する許りで無く消化器も傷れ勝ちですから滋養分の多い然も消化の良いものを選び食する様にするのが良い、併し餘り澤山食べては胃を害するの虞れがある、また脂肪分の強いものは矢張りいけないから成るべく淡泊にして滋養ある

ものを用ゐるがよい、馬肉は俗間に微毒の薬と云ふて居る位で、滋養分も多ければ、また其味も淡泊であるから常用して宜しい。飲酒は申すまでも無く微毒に有害なもので澤山に用ゐると身體の抵抗力を減じて病勢を増進せしむる許りでなく、口腔や咽喉等に微毒疹の出來て居る場合には其刺戟の爲めに疼痛を増し其疹の経過を悪しくする者であるから、飲酒は絶対的禁物と心得なければならぬ、それから辛子、葱、唐辛子、山葵、「カレ」等の香辛類や喫煙も矢張害になるもの故此等のものも共に禁ずるの必要がある。

微毒患者には運動は禁物である、殊に皮膚に疹の出來て居るものは摩擦すると痛む許りで無く、疹は益々悪くなつて來る、疹は多くは陰部、手掌、足蹠などに出來るものであるから歩行するとか、運

動するとかすると益々悪くなるもの故成るべく安静を守るがよい。
身體を清潔にすると云ふことも最も大切の注意である、殊に皮膚に
疹の出来たのは醫師の云ふ通りに處置して分泌物は常に注意して拭
ひ取らねばならぬ、大腿のやうな皮膚と皮膚と擦れる處にあつては
不潔にして置くとは益々疹が擴がつて悪くなつて來るものであるから、
斯様の處は特に注意して清潔にしなければならぬ。それから此分泌
液中には病毒を含んで居るから決して他人に觸れしめざるやうに注
意をなし、分泌液を拭ひ取たる脱脂綿は一定の場所に置き、消毒し
て捨て、また其を處理したる手は其都度々々充分に洗ひ清め、三十
倍の石炭酸水にて消毒して置かねばならぬ。それからまた口中も充
分清潔にする必要がある、殊に水銀劑を治療薬として用ゐる場合に

は一層清潔の必要がある、水銀は口内に炎症を起させ易いものであ
るから不潔にして置くとは容易に口内に微毒疹が出來易いものである
から、五十倍の鹽剝水を以て常に含嗽して口内を清潔にして置かね
ばならぬ。

肉交は相手の人に病毒を傳染させる許りで無く、陰部に疹のある
時には摩擦によつて益々其疹を悪くするものですから、醫師の計
す迄は禁止しなければならぬ、また微毒の經過中に不潔の肉交の爲め
に軟性下疳の混合傳染を來たし、或は淋病の感染によつて病勢益々
重態に陥つたのも間々あること故、此等の豫防法としても肉交は慎
むの必要がある。それから微毒の經過中には平素よりも身體が衰へ
て居るものですから、どうしても他の病氣に罹り易いものであるが、

若し他の病氣にでも罹つて熱でも出ると其れが爲めに益々身體が弱り、微毒の方は反對に益々勢を得て來るものですから、微毒患者は平素よりも身體を大事にして風邪などを惹かぬやう、よく注意せねばなりません。

(微毒の療法) 微毒は全身症状を表はせば誰でも氣が附くが、潜伏期には容易に分らぬ、で此潜伏期中に微毒の診断を下すにはワツセルマン氏の血清反應によれば直ぐに分るものであるから疑しき症状のある人は速に此診断法を受くるがよい。

微毒の治療はなかく困難のものであるから素人療治は元より不可能であるけれども今其梗概を述べんに、近時發見の「サルヴルサン」これは獨逸のエーレルツヒと日本の秦佐八郎氏との共同研究の下に

所謂化學療法なる確乎たる定見を以て六〇六號なる名の下に「チオキシ、ヂアミド、アルゼノベンツォール」なる新薬を發見され、動物試験の結果微毒に對して卓効あるを認め、人體にも應用されたのであるが、其効果に至りては尙ほ疑問を抱く人があつて、未だ確實の域には達しないかの如く思はるのである。

微毒の一般的療法として今日醫師の行ふものは、先づ微毒が陰莖の皮膚其他に原發した時には、侵されてからまだ間の無いものであつては其を截り取る、また龜頭や尿道などの粘膜に出來たものは截り除るわけには行かぬから硝酸銀桿で腐蝕する、潰瘍になつたものは五十倍の石炭酸水で洗ひ、沃度ホルムを撒布して置く、また硬結のあるものは水銀軟膏を塗擦して置くなどは局處療法の重なるもの

である。

全身療法には水銀劑と沃度劑を用ひる、水銀療法には塗擦療法と注射療法、内服療法等あるが、内服療法は餘り効が無い、そこで塗擦療法はどうするかと云ふにこれに用ゐるのは水銀軟膏、水銀レアルピン、水銀ラノリン、水銀石鹼等種々あるが、此中水銀レアルピンは最も多く用ひられる、其用法は先づ全身をよく洗ひ清め、メートル附の硝子管に入つて居る水銀レアルピンを四切出して

第一日 には右の手掌の上にとつて左の肩の下から前膊の中途迄屈曲する方の側へ二時間か三時間か、つて擦り込む、そして其あとは衣服が汚れるから、汚れてもよいシャツを着るか或は綳帶をして置く。

第二日 には綳帶なりシャツなりを取つて今度は左の手掌に藥を取つて右の肩下から前膊の中途まで矢張前日の様に塗擦する。

第三日 には左の側胸部へ塗擦する。

第四日 には右の側胸部

第五日 には左の股の内側

第六日 には右の股の内側

第七日 には休んで湯に入りよく洗ひ落す

第八日より はまた右の通り繰り返すのであるが、此療法は餘程根

氣を要するものである。

注射療法は一〇%の撒里失爾酸汞。流動巴拉賓を一週間に二度半筒づゝ注射するか、または隔日に四半筒づゝ臀部の筋肉内に注射す

ること約四十回續けるものである。そして水銀療法を行ふには塗擦なり注射なりを問はず五十倍乃至三十倍の鹽酸加里水を以て一日三四回合嗽を行ひ口内炎の豫防をせねばならぬ。

沃度劑は第二期より水銀劑と共に用ゐるものである(沃度内服中は水銀劑を眼に用ひてはならぬ)ゆるもので其處方は

- 沃度加留謨 一、五
- 結晶重曹 六、〇
- 苦味丁幾 三、〇
- 淨水 二〇〇、〇

右一日三回二日分服毎食後三十分用

は通常用ひるもので、沃加の量は追々に増して行くが常である、も

し心臓に故障ある人であつたならば沃度加留謨に代ゆるに沃度那篤留謨を以てするが宜しく、近年發賣せられたる「サヨチン」、沃度グリンチ「ネ」はまた内服藥として賞用せられ、「ヨチピンの注射」、沃度加留謨の灌腸、「ヨチラン」の塗擦は沃度劑の内服を忌む場合に用ふべきものである。

三、淋病と其治療法

(淋病と傳染) 淋病も亦た微毒と同じく男女生殖器に發する病氣で、主として不正なる肉交が其傳染の媒介となる。藝娼妓、酌婦等の淫賣婦は何れも斯かる危険なる病氣を藏する巢窟であるから、常に此等淫窟に出入する人は早晚必ず其病毒を受けて淋病となるを免れな

で、治療をするにしても一方だけ治療したのみでは少しも効が無い
 ことがある、時として始めて夫の妻に傳染り、其後夫が長々旅行
 でもして其間に全く治癒して歸つて來ても、妻の方に病毒が残つて
 居ればまた夫に傳染するものである。尤も淋病は必ずしも同衾には
 かり起るものではなく、淋病患者と一緒に湯に入つても起り、手拭
 や半巾から傳染することもあり、同じ床に寝たばかりでも親の病が子
 にうつることもある、兎に角絶えず膿が出て居るのであるから傳染
 の危険もまた絶えず存するものである。

(淋病の原因) 淋病の原因は明治十二年に獨逸國プレスラウ大學教
 授ナイセル氏の發見した「ゴノ、コツケン」と稱する細菌で、小麥麵麩の
 兩斷せる形、或は珈琲豆の扁平面部を兩面相向き合せたるが如き形

の双球菌で、長さ一、二五ミクレン、幅〇、七ミクレンあつて人間の身
 體中此細菌の爲めに侵されるのは、此細菌の生活繁殖に最も適して
 居る粘膜、殊に男女生殖器の粘膜、直腸の粘膜、眼の粘膜等が其最
 好繁殖地であるから、淋病に罹つた人々が肉交すると、此細菌は新
 しき繁殖地を得て盛んに繁殖するものである。

(男子急性淋病) 男子が淋病に罹つて居るものと交接して感染して
 から始めて淋病の徴候の現はれるまでの時日は、二日以上五日以内
 が通常であるが、稀れにはこれよりも早く起つたり或は遅れたりす
 ることもある、そして一番早く起る徴候は、尿道口並に其近傍に癢
 痒を覺えることであつて、これと同時に陰莖龜頭の部分に温かいや
 うな痛いやうな、蟻の這ふ様な感じがして、小便は普通よりも度々

一七〇
出て、其小便は何と無く温たかい様な氣持がして小便を出した後に
は尿道の痒さが増して来る、そしてそれが二日或は四日位續くと今
度は尿道口の部分が腫れて赤くなり、指で龜頭を壓すと粘液が出て、
小便をする毎には灼くやうな痛みの感じが起つて、其小便の中には
糸の様なものや綿のやうなものが混つて居る。此炎症が段々募つて
来ると今度は化膿期と云ふて尿道口は甚しく腫れて赤くなり、陰莖
は常に半膨脹の體にて疼痛も劇しく、尿道口よりは黄色または綠色
の濃い膿が澤山に出て、包皮は腫れ、龜頭赤く灼くやうに熱く、尿
通の時にはひどく痛みがあり、夜もオチ／＼眠られずに、春情は平
生よりも劇しく起つてそれが爲めに益々痛みを加へ、此等の苦痛の
爲めに患者は憂鬱となり、頭痛がしたり、便秘があつたり或は食慾

が無くなる。これは淋病の最も劇しい時であつて感染してから第二
週日の終りの頃から始まつて、八日または十日位持續するが、此時
を過ぎると段々退歩期になつて、此等の症狀が漸次に減じ、適當の
治療を行へば退歩期になつてから二週乃至四週間、感染の始めから
は四週乃至六週間で治癒するに至るものである。

(男子慢性淋病) 以上の症候は急性殊に急性前尿道淋疾の場合であ
るが、急性の淋病が退歩期になつてから何時までも永びいて癒らず
に粘液と膿との混つた分泌液を洩らし、時としては輕快するが、飲
酒其他の不攝生によつて症狀が重くなり、一進一退して二三月或
は數月以上に及ぶものがあるが、これは慢性の淋病と云ふもので、
急性症の時に早く治療を止めたり、或は治療の方法が不完全であつ

たり、または酒を飲んだり、色に荒んだり、劇しく運動したり、つまり不衛生なことをしたものは、此慢性の淋疾に變ずるものである。慢性淋病になれば尿道口の痛みも腫れも熱も消えてしまつて、唯尿道から漿液様の液が洩れる位で左程苦痛を感せず、時としては殆んど分泌液が無いかの様に思はれて、ヤレ／＼やつと淋病も癒つた、これで一安心と全快祝ひでもしやうかなど、思つて居る間に、暴飲、肉交または劇しき運動或は感冒などの誘因があれば、直ちにまた膿が劇しく分泌して来る。患者が驚いて静養すれば數日の後にはまた病勢退いて元の如くなるが、之を反復して居る中に攝護腺炎、睪丸炎等を起こすことになり、または尿道狭窄を來すこともある、併し慢性淋も適當の治療と養生とによつて平癒に至るものであるは勿論の

ことである。

(淋病と續發病) 淋病は初期に充分の手當をすれば數週の間に全く治癒に至るが、若し其治療の方法が悪かつたり、或は不衛生等の爲めに、病毒が深く進んで行つて尿道後部炎を起すやうになると、それからして攝護腺炎、精囊、精系、副睪丸などに炎症を起し、或は膀胱、腎臓などにも淋毒性の疾病を續發する許りで無く、若し其人にして結核の素質のある人であつたら、淋病からして此等の場處の結核を惹起することも間々ある。それから若しまた此病毒が不幸にして淋尿管に入つて血液の中にまでも入り込むやうなことがあると、今度は膿毒症または壞血症の如き恐しき病氣のやうな症狀を呈して死に至ることもあれば、或は腦脊髓、心臟、肋膜、骨髓等を侵し、

また關節、筋肉等に病變を來さしむるもので、素人が唯「リウマチス」病と思ふて居るものゝ内には此淋毒性のものは尠くない。

(淋病と子孫との關係) 夫婦の間で恐るべき淋病の影響は、一旦淋病に罹つたものには子の出來ぬと云ふことである、これは淋病の爲めに畢丸炎や子宮病になるからであつて、夫婦共達者で居るのに何故子供が出來ぬだらうと怪しむまでもないこと、昔しの淋病が慢性になつて治癒つた様に見えても、或は全く治癒つたとしても、生殖作用を營むべき重要機關が荒廢しては子の出來ぬのも無理はない、夫婦第一の務めは子を産み子孫を繁昌させると云ふのであるのに、淋病消渴の爲めに此務めを果すことが出來ず、家庭の眞味を味ふことの出來ぬのは心からとは云ひながら、さても不幸の至りではある

まいか、更に子無きは去ると云ふ離婚沙汰に至りては實に氣の毒とも何とも云ひ様の無いものである。

(淋病と盲目) 若しまた幸ひにして妊娠し、分娩しても其母に淋病あがれば盲目の子が出來ることとは尠くない、これは分娩の時に母の陰部からして淋毒が眼に入る爲めである。尤もこれは獨り分娩の時に限らず、誤つて淋病の膿が眼に入れば何時でも眼を盲するもので淋病患者は勿論、其家族の者に至るまで、此恐るべき危険は常に其背後を襲ひつゝあるのである。歐洲諸國に於ける盲院の統計を見るに、淋病に原因する盲目は最少百人中三十一人、最多四十七人、八九平均四十二人三分は實に此惡魔の犠牲に供せられたるものであるとは、實に慘のまた慘たるものではあるまいか。