

△他の音聲をまねる。  
△上の第二齒が生へる。

——(愛の衣に智恵の乳)——

生後第十一ヶ月の發育標準表

満十一ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)		
	男	女	男	女	男	女	男	女	
八、九、三	二、三、七、九	八、四、七	二、三、五、九	七三、〇	二、三、八	七〇、五	二、三、三	四三、三	四〇、〇
	一貫	一貫	尺	尺	尺	尺			

△獨り立ちが出来る。  
△外に出ることを喜ぶ。  
△周囲の人々を區別して記憶する。  
△言葉と雑音とを真似る。

△如何に發育の遅い子でも此の月になれば獨り坐りが出来る。  
△言葉が分り始める。

——(愛に溺るな怒をさげよ)——

生後第十二ヶ月の發育標準表

満十二ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
九、一、七	二、四、五	八、六、九	二、四、三	七三、〇	二、三、八	四三、六	四三、六	四三、六
	一貫	一貫	尺	尺	尺	尺		

△早い子は歩き始める(普通ハ一年二、三ヶ月)  
△単語を發する。  
△遠い所にあるものが見える。  
△早いものは手で物を飲むことが出来る。

- △父母を呼ぶ。ウマ〜パイ〜等云ふ。
- △物を書く真似が出来る。
- △親が一週間位不在にしても記憶してゐる。
- △體重は生れた時の三倍になる。
- △身長は生れた時の一倍半になる。

—(以上内務省中央社会事業協會表ニヨル)—

### 乳兒人工榮養

子供を養ふには母乳に勝るものはない。なぜなれば、母親が子供を生めばその兒の榮養は體內榮養の延長でなければならぬもので母親が分泌する乳汁がその子供の發育に適合してゐることは議論の餘地のないところでありませう。即ち人の子は、人乳で、馬の仔は馬乳で、牛の仔は牛乳で、犬の仔なら犬の乳で育てるのが自然のこととあります。

乳兒の發育は動物の種類によつて異なるもの故その發育に適當なる成分を含有してゐる事は次に示す

す乳兒と母乳の成分を比較した表によつて知ることが出来ます。

◇乳兒の發育と母乳の成分表

種類	乳兒の體重加日數	乳 汁 成 分			
		蛋白質	灰 分	石 灰	磷 酸
人	一八〇	一、六〇	〇、二〇	〇、〇三三	〇、〇四四
馬	六〇	二、〇〇	〇、四〇	〇、二二四	〇、一三一
牛	四七	三、五〇	〇、七〇	〇、一六〇	〇、一九七
山羊	二二	三、七〇	〇、八〇	〇、一九〇	〇、二八四
山 羊	一五	四、九〇	〇、八〇	〇、二七五	〇、二九三
豚	一四	五、二〇	〇、八〇	〇、二四九	〇、三〇八
犬	九	七、四〇	一、三〇	〇、四五九	〇、五〇八
兎	六	一〇、四〇	二、五〇	〇、八九一	〇、九九二

この表は乳成分中筋肉を構成する蛋白質及び骨格を構成する灰分殊に石灰燐酸の量を示したものであるが、何れも皆發育の早い動物中之等の成分を多く含んでゐることが解ります。之によつて見ると人間の子供を養ふと他の動物の仔を養ふとは異つた特殊の乳汁を要するものである事が考へられます。故に出来る限り乳兒はその母乳によつて育つべきものであります。

◆母乳の代用品

然しながら種々の理由によつて母乳を與へ得ざる場合を考へねばならぬので、當然母乳代用品を必要とするのですが、如何なるものが良いかと云ふに一言すれば母乳に近きもの程理想的な代用品と云はねばなりません。それが相當發育したる子供であるなら別問題として、生れたばかりの子供にあつては植物性の母乳代用品たとへば重湯、チ、コの如きは餘り適當のものとは云へません。他の動物の分泌する乳汁はその成分の割合に於ては母乳とは大に異つて居る。けれどもその成分の質に於て植物性のもの程差は無く、殆ど母乳と同一である故、生後間もない子供の母乳代用品としては他の動物の乳を用ふる方がより良いのであります。

今普通に利用さるゝ動物の乳と母乳の成分を比較すれば左の如きものであります。

種類	水分	蛋白質	脂肪	糖分	灰分	熱量
母乳	八七、五八	二、〇一	三、七四	六、三七	〇、三〇	六七、一八
馬乳	九〇、〇六	一、八九	一、〇九	六、六五	〇、三一	四五、四七
牛乳	八七、一七	三、一五	三、六五	四、八八	〇、七一	六六、九三
山羊乳	八六、九一	三、六九	四、〇九	四、四五	〇、八六	六九、三七

◆馬乳

右の表によつて見れば人乳に最も近いものは馬乳です。蛋白質、糖分、灰分殆んど母乳と同一であるが脂肪のみが著しく不足してゐます。従つて熱量が母乳より劣ることになりますから、馬乳をそのまま母乳の代用とするには熱量を補給するため脂肪を加用して人乳と同量のカロリーにすれば理想的の母乳代用品になります。然しながら馬は漸く其の仔を養ふに足る程度の乳量であつて餘

分の乳が無いので多量に集むるには困難であるから之を母乳の代用品とすることは不可能であります。

◇牛 乳

乳を最も多量に生産する動物は牛であります。大ていの牝乳は出盛の時一日一斗内外の乳量があり、稀に一日三斗以上にも及ぶのがあります。従つて母乳代用として最も広く利用されてゐるので

す。  
牛乳を母乳に比較して見ると蛋白質と灰分が著しく多く糖分が不足して居るが、脂肪分に於て殆ど同一ですから熱熱は略同様です。故に牛乳を母乳代用品として用ふる場合には脂肪を其のまゝ置き蛋白質と灰分を取り去り糖分を加へて母乳の成分に近くすれば最も理想的になるのです。歐米に於て育兒用の牛乳は斯様にして作られてゐるものがあります。

山羊乳は牛乳に比し濃厚であるが成分は牛乳と同じく、其の成分を改變する要があります。次に示す表は乳汁中の蛋白質を單位として他の成分の量を比較して見たものです。

蛋白單位成分比較

種類	蛋白質	脂肪	糖分	灰分	熱量
母乳	一	一、八六	三、一六	〇、一五	三三、四
馬乳	一	〇、五八	三、五二	〇、一六	一三、三
牛乳	一	一、〇八	一、三八	〇、二〇	一九、〇
山羊乳	一	一、一一	一、二二	〇、二三	一九、〇

右の表によれば馬乳は蛋白質に比較して脂肪著しく少く、従つて熱量も低いので、蛋白質に對し脂肪分一、三を加へると略母乳と同様のものになります。

牛乳は常態に於て脂肪分は母乳と略同様なるも、蛋白質があまり多きため蛋白質に對する脂肪分の量は母乳より遙に少くないから、若し蛋白質を其の儘にして、母乳に近いものを作らうとすれば蛋白質一に對し、脂肪約〇、八を加へ糖分一、八を加へ、それを水で薄めて母乳とする事が必要であ

ります。

山羊乳の場合も略同様であります。

簡単に牛乳を母乳代用とする場合は、牛乳を一旦沸騰した水を以て稀釋し、それに砂糖を加へて熱量不足を補充してゐるのです。然るに家庭に於て一々砂糖を秤つて牛乳を加へる事の手数と、牛乳は腐敗し易く取扱に困難なので豫め砂糖を加へて、其のまゝ代用品となり而も保存力が十分ある所のコンデンスミルク等が作られたのです。

◇コンデンスミルク

外國に於てコンデンスミルクを最初はベビーミルク即ち赤ん坊ミルクと言ふ名目で製造し販賣したものでした。理想的の加糖量は牛乳の約十三％位であつてコンデンスミルクになつた場合其の十三％位あれば宜いのですが、實際製造の場合には保存力を増すため砂糖を牛乳の十五、六％も加へるため製品中には四十％内外の砂糖があることがあります。

之は砂糖多きに過ぐる故時には子供の胃腸を害する場合あり、故に煉乳にて乳兒を養ふ場合に

は薄過ぎる位に溶して與ふる方が間違が無いのです。煉乳で子供を育て失敗する原因の主なるものは、煉乳そのものが悪いよりも其の稀釋の仕方の悪い場合が多いので、換言すれば餘り濃い乳を與へたる場合が多いのです。

牛乳やコンデンスミルクで子供を育てると往々脂肪不消化のために下痢を起すと言ふ場合があると云ふので、或る醫者等は、蛋白乳即ち脱脂乳又は脱脂煉乳を與へた方がよいと言ふが、之は特別の場合と見なくてはなりません。若し脂肪が子供のために必要なものなれば母乳中に脂肪のある道理が無いのですが、實際に於ては母乳中には牛乳と殆ど同様の脂肪量があるのは、脂肪は決して必要なものではなく、否むしる必要なものと云はねばなりません。然るに牛乳又煉乳を以て保育したる乳兒に、脂肪不消化を來すと云ふのは脂肪球の關係であると言ふ事を、米國や佛國の専門學者によつて唱へられてゐます。

牛乳中の脂肪は、他の動物油等とは違ひ非席に小球なものです。之を顯微鏡で見るとその大きさは色々であります。中には非常に大きなものがあり。その大きいものは乳兒にとつて消化し難い

と言ふので、之をホモゼナイザー（均質機）と言ふ機械に掛けて粉碎して均質牛乳又は均等牛乳と言ふものにして小兒（乳兒）用に用ひると、脂肪消化が良くなると言ふので佛蘭西や米國の一部では實行してゐます。

◇粉 乳

前に述べた様に育兒用として煉乳が盛に用ひられてゐますが、之が母乳代用品として之は最も完全なるものと云ふ事は出来ないで、これに一步進んだものに粉乳があります。粉乳の製造法には大體次の三種類があります。

其一、噴霧式製造法。此の製造法は、牛乳を大なる室に霧散すると同時に濾過せる熱風を之に送つて噴霧状態の牛乳を乾燥する方法であります。

其二、圓筒式又は薄層式製造方法。此は大きな鐵製の圓筒の中に蒸氣を通じて之を熱し、その表面に牛乳を附着すれば一回轉する間に乾燥せる牛乳の薄層を生ずるを以て之を削り取り、尙乾燥室に入れ充分に乾燥せる後、粉碎機に掛けて粗大なる粉末状態にして罐したものであります。

其三、乳餅式粉乳法であります。此の方法は最も古い方法で、乳を煮詰めて團子のやうにして善く乾燥した資粉碎にかけ粉末状態にして、之を篩つて罐詰にしたものであります。

右の三種類のうちで噴霧式製造法が最も新歩したるものとされてをります。此の製造方法で世界的に最も有名なるものは米國のクリームですが、之と全然同一の製造法によるもので國産金太郎コナミルクがあります。又圓筒式の製造法では森永のドライミルクなどが、舶來の同種製造品に比して優秀な成績の統計を示してゐます。

◇粉乳人工榮養上の注意

今日の粉乳製造法は可成り進歩したものです。然し一般ビタミンCは多少不足してゐるものとされてゐるから、育兒用として之を常用する場合には、ミカンや大根汁の様なものでビタミンCの補給をすることが必要です。

◇粉乳の選擇法

一、同じ量目なれば罐の小さいものを選ぶ。

- 一、粉を指で摘んで片栗の如く手觸りとギユツト音のするものは整形にして乾燥せる證である。
- 三、罐を開けて香を嗅ぎ脂ぎつた臭氣の無いものを良しとす。脂臭きものは脂肪酸化しビタミンは失はれてゐる。
- 四、硝子器又はコップに冷水を盛り其上に粉を靜かに載せると自然に溶解して乳狀となるものは宜し。
- 五、色は帶黄白色なるものが宜い。高熱をかけたたり、古くなつたものは褐色を帯びて来る。

◇牛乳による人工榮養法

以上の理由によつて母乳の代用として一般に用ひらるゝものは牛乳であるが、家庭に於て之を愛兒のために用ひるには充分の注意が必要です。牛乳に關する詳細のことは、「榮養と食物」の欄を御参照下され。

牛乳で乳兒の人工榮養をする場合、牛乳のうすめ方は種々あるが、次のやうにやれば理想的であります。

(第一日は番茶砂糖で薄甘くしたものの少量)。

日 數	牛 乳	稀 釋 液	糖	一 回 量	一 日 回 數	一 日 總 量
二 日	一、二	水	五%	一〇瓦	六	六〇瓦
三 日	一、二	同	同	二〇	六	一二〇
四 日	一、二	同	同	三〇	六	一八〇
五 日	一、二	同	五	四〇	六	二四〇
六 日	一、二	同	同	五〇	六	三〇〇
七 日	一、二	同	同	六〇	六	三六〇
八 日	一、二	同	同	八〇	六	五〇〇
九 日	一、二	同	同	九〇	六	五五〇
十 日	一、二	同	同	一〇〇	六	六〇〇

二ヶ月	三ヶ月	四ヶ月	五ヶ月	六ヶ月	七ヶ月	八ヶ月
一、一	二、一	二、一	二、一	二、一	二、〇	二、一
重湯	重湯	同	穀粉汁	全乳及汁	全乳及汁	穀粉汁
同	同	同	同	同	同	同
一六〇	一七〇	一七〇	一八〇	二〇〇	二〇〇	二〇〇
五	五	五	五	五	五	七
八〇〇	八五〇	八五〇	九〇〇	一〇〇〇	一〇〇〇	一〇〇〇

稀釋液は第四、五ヶ月頃まで水を用ひることもあります。第四、五ヶ月頃以後は重湯或は穀粉煎汁を用ひます。

重湯を作るには、はい芽米、半搗米、玄米、白米等の穀粒を用ひ、濃さは始め薄く、後濃くするので、穀粒一容量に水三十容量乃至十容量位を加へて煮て作ります。穀粉煎汁を作るには、はい芽

米、半搗米、玄米、白米の粉あるひはメリケン粉等の穀粉を用ひ、穀粉一容量に水三十容量乃至十容量位を加へて煮て作ります。

稀釋した牛乳には砂糖を加へます。砂糖の種類としては普通の白砂糖あるひは滋養糖の様なのを用ひます。分量は稀釋した牛乳一〇〇グラムに對し、砂糖五グラム（茶さじにて中山盛一杯）位の割に加へます。（角砂糖一個は六、七グラム）

哺乳の回数第一ヶ月は七回、六回以後は六回、五回位とします。

乳児の生後の月数による牛乳の稀釋割合は上記の通りですが牛乳の稀釋度がうす目の時は、量を多くします。哺乳回数が少し多くなる時は、一回の分量を少し少くする等多少の調節は出來ます。

第二、三ヶ月以後の總量は全體千瓦迄です。

離乳の注意

離乳は、哺乳児の食事轉換期で、生理上種々の機能變化を伴ふ最も大切な事柄で、小児の榮養發



育上に重大な関係をもつておりますから、よく注意せねばなりません。離乳の時期は、各國の風習によつて可成りの相異があります。生後四ヶ月で乳を全廢してゐる國もあります。又十二三歳になるまで乳房を離れない人種もありますが、我國は概して遅い方で通例二年乃至三年間位授乳して居ります。最も母乳が澤山あつて傍ら他の食事を與へる場合は、離乳期が多少おくれても榮養發育上に大した支障もありませんが、あまりおくれると顔色が悪くなつたり、筋肉がだらりとして緊張味を失つたりし種々の變化を呈する様になります。それに小兒の智能が發達するに従つて離乳は困難になりますから滿一年の終り遅くも一年と二ヶ月の間には母乳を全廢しなければなりません。しかしあまり急に離乳すると消化障害を來し、かへつて害がありますから、生後八九ヶ月頃から準備をはじめて徐々に行つた方が危険も少くまた容易でもあります。

その準備としては、哺乳の傍ら、重湯に極めて少量の食鹽を加へて初めは、一日一回盃一杯位をさじで與へます。そして次第に量を増し、二三週間後には分量約一合に増し、それを一回の母乳に代用します。これを三週間続けますが場合により重湯に飯粒を少しまぜいわゆるおまじりの形

としても差支へありません。これで順調にゆけば次に牛乳、おまじり粥等を用ひます。この次の標準食餌はかゆ一日三回種々の混和物及び牛乳等は、一日一回として右の食料中に極めて少量の肉スープ、魚煮汁、裏ごしした馬鈴薯及び芋類、ホウレン草、温いうどん等を與へます。かうして異状がなければ、いよいよ母乳を全廢します。

◇離乳期の獻立

滿十ヶ月の赤坊  
 午前七時半、牛乳二二〇グラム、砂糖一三瓦、ウエファア一三枚。  
 同十時カステラ一切、りんご一つ。  
 午後一時 鶏肉二百グラム、おまじり、二〇〇グラム、菠薐草うらごし二〇〇瓦、ひらめのむしもの三分の一切。  
 午後三時、クリーム(卵黄一二グラム、牛乳一五〇グラム、コンフラワー三グラム、砂糖十三グラム)。

午後六時、トースト二切、牛乳二百二〇瓦、砂糖一三グラム。

○満一年半の赤坊

朝食(午前六時) 牛乳二二二グラム、軟飯又は食パン三〇グラム、バター七グラム。

同十時 ポイルドアップル(りんご半分、砂糖少し、ビスケット二枚)

晝食 粥一五〇グラム、馬鈴薯七〇グラム、バター五グラム、卵黄七グラム、りんご五〇瓦。

おやつ フインがビスケット三つ、牛乳二二二瓦。

夕食 粥一五〇グラム、馬鈴薯六〇グラム、はうれん草五〇グラム、魚肉五グラム、牛乳七〇グラム。

◆離乳児に與へてよい果物

離乳児にはどんな果實を與へたら良いか、良否も解らぬ子供は何でも手當り次第に食べたがるもので無理解な親は、子供の欲するまゝに與へて遂には胃腸をこわして取返しのかねはめになる事があります。果物は、是非小兒に食べさせねばなりません、その種類を選択する事が必要であり

ます。バナ、は少し水を加へ匙でこねてドロ〜にしてやるのがよい。林檎は卸したもの、蜜柑はその液汁のみを搾り、それに甘味をつけて與へてもよいのです。その他の果物も同様に初めには充分細かにして與へねばなりません。

また與へて悪いものは葡萄であるとか、脂肪分の多い胡桃や落花生は絶対に與へぬ様に注意すべきです。乳児は今まで乳と云ふ甘い液汁ばかり飲んでゐましたのが離乳期になり、お混りやお粥の様な形のある食物になるので、その鹽味とか甘味とか變つた味を與へ、これに適合する習慣をつけるのであります。

◆其他の注意

子供は偏食の習慣のつき易いものですから之を上手にすること。

變つたものを與へる時は極く少量から試みる事。

便秘は脂肪不足に因る場合が多いから、牛乳やバター等を成るべく多く與へる。

離乳は梅雨期や夏より秋が最もよいが、夏でも注意が届けば無論差支へない。

**減合三乳牛週七第**

牛乳三回中止  
 硬粥三回と代へます  
 一回粥量は一碗から一碗半位牛乳と粥とを交互に與へます  
 牛乳一合と同時に食パン二片、カステラ二片、ビスケット五ヶ、ソーダクラッカー一二枚よろし  
 食事と同時に水を與へよ

間週ゆか硬

**減合四乳牛週八第**

牛乳一合づゝ、  
 午前一時 一回  
 午後三時 一回  
 粥の量は一回二碗位  
 朝食は偏食せぬ様  
 副食物は、みそ、すましじる、  
 たみそ、御じやが、白いんぎん、  
 ふとうふ、御じやが、白いんぎん、  
 べつと部分、たが、白いんぎん、  
 めのうす、少量よろし

**減合一乳牛週五第**

午前一回分の牛乳を一回分の軟粥に代へます、量は小供茶碗一がい、  
 午後をまじり、大盃一がい  
 他は五回牛乳従前通り牛乳は加糖せぬ全乳よろし粥はみそ、かつぶし、玉子を用ひてよろし、をじやもよろし

間週ゆか軟

**減合二乳牛週六第**

午前 一回 二碗かゆ  
 午後 一回 二碗かゆ  
 四回 牛乳(全乳)  
 牛乳中へ玄米粉は入れずともよろし  
 以下同様  
 食事時間は少くとも三時間をき

◇人工榮養兒の離乳法

**週一第**

をも湯 (玄米又は白米、コーヒ、サジ五匙、水一合(二百グラム))  
 中火で三十分煮沸す、上澄をとる  
 味は食鹽又はしたじ野菜を切り込み  
 午前 一回 一茶碗(小)  
 午後 一回 一茶碗(小)  
 之の二回丈には今までの乳のほかに  
 餘分にとるのです

間週ゆもを

**週二第**

をも湯 (玄米又は白米 六匙、水一合(二百グラム))  
 午前 一回 一茶碗(小)  
 午後 一回 一茶碗(小)  
 同 前

**週三第**

をまじり (玄米又は白米 八匙、水一合(二百グラム))  
 三十分煮沸、をもゆ一茶碗(小)の内  
 へ今煮た米粒、コーヒ、サジ一匙を加  
 へます、味は食鹽したじ  
 午前 一回 一茶碗(小)  
 午後 一回 一茶碗(小)  
 この二回分丈には今迄の乳のほかに  
 與へます

間週りじまを

**週四第**

をまじり (玄米又は白米 八匙、水一合(二百グラム))  
 味をつけると同時にかつぶし野菜な  
 どを加へてにてもよろしい  
 午前 一回 一茶碗(小)米粒二匙  
 午後 一回 一茶碗(小)米粒二匙  
 この二回分も今迄の乳のほかに餘分  
 に與へます

朝食の粥を御はん(たきかへし) 一碗半位まで、副食物は前記のもの 外小かぶくめ煮、かんびょうの べろのひもをきよく砕いて粉 にし、おろし、たいみや、かつぶし、こ い、おろし、たいみや、かぶくめ煮、 入、おろし、たいみや、かぶくめ煮、 晝夜軟かゆ、午前十時、午後三時牛乳 に合づ、ツミールを一回用ふるもよ し
--

間週んは御軟

朝晝軟御はん三碗位迄 夕食粥 午前十時 牛乳 一合 午後三時 牛乳 一合 バター、ジャム、蜜峰をパンに附す、 コーヒのうすきもの、紅茶、コ、 アよろし
---

朝晝夕 食二碗づゝ 副食同前 茶碗むし、白味の御さしみ、五切れ、 のり、大根、にんじん、ゆば、高野 とうふ、いりたま 牛乳 午前十時 午後三時一合づゝ 食パンはいつも厚さ二分巾一寸長さ 二寸のものを軽くあぶりてバターを け一度に二乃至三枚用ひます
---

始開食通普

朝普通御はん二碗 午前十時 牛乳一合 晝 軟御はん二碗 午後三時 牛乳一合 夜軟御はん二碗 ひき肉少量を與ふるもよし 野菜六分魚肉三分肉一分位が一番よ ろし
---

### 幼児の育て方

身體の發育 満二歳後になりますと、體重も身長も、各子供によつて大變違ひます、そして或る時期には身長が伸び、或る時期には體重が増えます。

#### ◇幼児の食物に就て

食餌はすべて規則正しくせねばなりません。離乳期から三才位までは、最も食物に注意せねばなりません、折角無事に離乳した子供が、その後の食物で失敗して、消化不良を起す例は少くありません。

食事の回数、満二才位迄は、回数を五回とし、三回は主食としてお粥から漸時軟飯、普通飯に移します、間の二回(午前十時と午後三時)は牛乳や軽い菓子類等を與へ、箇類はあまり與へぬこと。

間食の過ぎない様に主食をみつちりと與へる様に、注意する事が大切であります。

幼児は大人に比べて多量のカロリーを攝る必要がありますが胃腸がまだ完全に發育してゐませんから分量が少なくて栄養の多い食物を攝るやうにいたします。

牛乳、鶏卵、鳥獸肉、魚肉等を與へますが鶏卵は半熟が最も消化よく、茹卵や生卵は消化が悪いから加減して與へねばなりません。

鳥肉、獸肉は、満二年以後で挽肉にして與へます。

スープは脂の多い肉類よりも鰹節の煮出汁の方が消化もよく、子供も好みます。

その中にパンや馬鈴薯を入れたものが一番適當な食物であります。

魚類は、初めは、自身の軽いものを少量から始め、煮魚、焼魚、刺身と云ふ順序に進みます。植物性の蛋白質では、豆腐が最もよい。

脂肪類は別に與へるとすればバタ位のものが適當であります。

野菜は、馬鈴薯と菠薐草が最もよく、纖維の多いものは、少し大きくなつてから與へたいものであります。

果物は、授乳中でも搾汁を與へる事が必要で、お誕生後は、煮て與へたり、三四歳頃からは生のまま、で食べさせる方がよい、新鮮である事、過食させぬ事に注意します。

すべて食物の好き嫌ひをさせぬ様、注意と工夫が必要であります。

◇齒の衛生に就て

満三才頃から、齒を磨く事を教へます。初めは齒ブラシも自由に使へませんし、含嗽の水も嚥下してしまつたりして、なか／＼思ふ様にゆきませんが、根氣よく面倒を見てよく教へなくてはなりません。

◇便通と睡眠

子供が自身で便所にゆく様になると、母親は子供の便の事は無關心になるものですが、學齡になるまでは、毎日、便の有無や様子を聞く事を、日課の一つとすること、これは病氣を未然に防ぐことにもなります。

もし秘結した時に、まづ食餌に注意して野菜食や果物を與へてみる必要がありますが、無暗に下

劑をかけてはなりません。

睡眠は、幼児は一日に十二時間から十五時間、學齡から十四五才になつても一日九時間から十一時間位の睡眠時間を要します。

睡眠中は、安眠を圖り、寢室は暑過ぎぬ様、寒くない様、燈は消して、刺戟を避けます。常によく眠る子供が寝なかつたり、反對に日中酷く睡さうな様子に見える時などは何か異状のあるものと見て原因を探求せねばなりません。

◇ 幼児の衣服と運動

男女とも洋服が便利です。美しいものよりは清潔なもの、自由なものにしたいたいものであります。厚着は運動を妨げ、皮膚の抵抗力を弱くして、風邪を引き易くします。但し腰の周圍は温かくしておかぬと膀胱を悪くする原因になります。

靴は踵の低い、先の尖らないものがよい、また寝冷えをさせぬ様寝冷えを知らずを用ひる必要があります。

幼児の運動 運動は子供の生命であるから靜かにせよ、おとなしくせよと云ふのは無理な注文で運動は發育に必要なものですが、危険な運動、人に迷惑をかける様な運動は避けさせる様に注意すべきであります。

空氣、日光は子供の發育に最も必要なものですが都會の子供は自然に親しむ機會がないから、日曜などには郊外に連れ出す必要があります。

健康な子供ならば海水浴をさせても差支へありませんが、水を耳に入れて中耳炎を起さぬ様に注意しなければなりません。

健康の勝れない子供や、神經質の子供は、海岸よりも高原への避暑が適當であります。

幼児の罹り易い病氣と其の手當法

◇ 疫 痢

これは幼児を冒す最も怖ろしい病氣です。病氣の徴候は、

一、元氣な子供が、急にぐったりして、ごろ／＼寝ころんだり、うと／＼と晝寝をしたり、頻りに欠伸をしたりする時。

二、突然に三十九度以上の高熱を出し、悪寒の様に、身體を慄はす。

三、洗腸を試みると良便であるが、これは宿便で、時には最初から下痢や嘔吐を催すこともある。

四、痙攣を起したり、うと／＼寝てばかりゐたり、下痢が頻数になつたら病勢が進んだ時です。

この病氣は、胃腸カタルが其の誘因をなすものでありますから、平常から胃腸を、害ふ様な食物を與へぬ事が肝腎であります。

◇疫痢の豫防心得

一、母親が自分で火を通さぬものは、一切子供に與へぬこと。

二、他所の子供に食物を與へぬこと。

三、寝冷をさせぬこと。

四、小さつぱりした洗濯のゆきとよいた着物を着せておく事。

五、家屋は風通しよくし、臺所、便所、下水の掃除を完全にすること等であります。

一旦疫痢にかゝつたならば初期のうちに手當をするのが大切であります。疫痢は二三時間のうちに容態の急變する病氣ですから手おくれになつたら最後です。先づ何を置いても一回だけヒマシ油を服させることであります。分量は年齢によつて多少の相違がありますが、大體は次の通りであります。

二三歳——十グラム（茶匙約二杯）

八九歳——二十グラム（茶匙約四杯）

ヒマシ油をのませると、一二時間のうちに下痢が必ずあります。このために熱がぐつと下ります。ヒマシ油を飲ませると同時に醫師の急診を乞ふことは申すまでもありません。

◇デフテリア

家で判る徴候は、感冒に罹つて、發熱しその熱がなか／＼下らず咳嗽が出ます。咽喉を見ると、

両側の扁桃腺が赤く爛れ、その先に白いものがついてゐる時は、デフテリアと思はなければなりません。

病が進めば、聲が枯れて、犬の泣聲のやうな一種特有の咳をし、呼吸の度に咽喉がせいせい鳴ります。

豫防法 第一に患者を隔離すること、次に病児の部屋、玩具の様なものは、石炭酸で消毒して、更に日光に曝します。

療法 大抵は血清注射によつて救はれるものでありますが、時機を失すれば、無効となりますから、なるべく早く、これを受ける必要があります。また血清注射後一週間ほどしてから、突然熱が出て、全身に麻疹やう、または尋麻疹の様な赤い発疹が出る事がありますが、それがまた非常に痒く、なほところどころの關節が痛んだり、リン巴腺が腫れたりする場合があります。これは血清病と云つて血清中にある蛋白質が、人の身體を構成してゐる蛋白と違ふため、この様な症状を呈するので、普通数日間治つてしまふものです。しかし第一回の注射をして、十日後にまた注射した時

に、容態が急變することがあります。

これは他の血清、例へば肺炎血清でも、丹毒血清の場合でも起るのでから、若し前に何か血清注射を受けたことがあるならば、その旨を醫師に報告して置かねばなりません。咽喉の義膜がそれでも尙十日間は、床に就かせておかねばなりません。またその後一ヶ月は、あまり身體を疲れさせぬ様劇しい遊びなど避けさせねばなりません。

食物は、あまり厳くする必要はないが、病後によく腎臓炎を起しますからそれについての注意を要します。

◇麻疹

一三歳位から十歳位までに一番多い病気で、一度罹れば終身免疫になります。

潜伏期十日間は何の徴候もありませんが、その後を、前驅期、發疹期、恢復期と分け、三期を通じて十五六日で治ります。

前驅期になると、發熱して、食慾がなくなり、眼脂が出て、鼻が塞がり、咳嗽が出たりするので



感冒だと思つてゐる中に、三四日過ぎると、發疹期に入り、熱は三十九度から四十度に達し、發疹は顔から始まつて頸、胸、背、腹、手足といふ様に、一晝夜の中に全身に擴がります。

この時期は咳も一層劇しく出て、時には、聲が嘎れ、眼脂や、腫が出て、一種特有な顔貌になります。食慾は全くなく非常に渴を訴へます。この症狀が四五日つゞくと發疹は次第に消えて來て體温は下り、いろいろな症狀も治り食慾が出て、元氣も恢復するのが順調な経過です。一旦熱が下つてから、また發熱するのは餘病が出た時ですから注意せねばなりません。

手當としては、室を温かにし、安靜にさせるのが第一です。食物は流動物で、熱が下つても、一週間は安靜にさせておく事、治りに際に失敗することが案外多く、殊に、麻疹から肺炎を起したときは危険の場合が多いのです。

◆扁桃腺炎

子供が風邪を引いたときによく冒される病氣です。これを度々繰り返すと、扁桃腺肥大となり、いろいろの呼吸器病を誘發することがあります。

◆小兒結核

小兒結核は、大人の場合とは症狀が異ひ、肺を冒さずに、まづ胸の中心にある、肺門部の氣管支淋巴腺に巢くひ、こゝに長い間潜伏して、體力の衰へた時や、他の病氣に罹つた時に活動し始めて、肺や肋膜や腦などを冒します。

子供が瘦せ、榮養が悪くなり、顔色も悪くなつて、子供らしい光澤がなく、さら／＼して衰へが目立つて來ます。

元氣がなく、何事をしても疲れ易く、食慾がない。盗汗をかき、軽い熱が出たり、時々咳が出て感冒かと思つてゐるとなか／＼癒らない。以上のやうな症狀に氣づいたならばレントゲン診斷を受けて、結核の有無を確かめ、速かに治療しなければなりません。

手當法 結核菌の最も恐れるのは清潔な空氣と日光です。空氣と日光の自然の恩恵を充分に受け之と榮養に注意して、身體の抵抗力を強くする事が、結核豫防の第一條件です。

◆腦膜炎

結核菌が腦を胃したために罹る結核性腦膜炎、身體のどこかに膿が溜つてゐる部分があつて、それが淋巴管や血管を傳つて腦を胃す化膿性腦膜炎、百日咳や流行性感胃の途中に起る、漿液性腦膜炎、前述の鉛白粉の中毒による腦膜炎などがあります。

何れも激しい頭痛、嘔吐、痙攣、後頸の強直などがあり、だん／＼無意識になつて來るのです。

手當法 としては安靜にする事が最も必要で病室には無用の人を入れず、暗くして静かき看護することです。

頭は氷で冷やし、後頭部に芥子泥を貼るなどして少しでも苦痛を薄らげて行くこと、食物は何度にも分けて與へ、果汁、煮出汁、野菜スープなどを與へて、出来るだけ慾食を進めます。

腰推穿刺といひ、腰推に針を刺して、腦脊髄の液をとる事を云ひます。これは決して危険ではありません。醫師が腰推穿刺をしたいと云はれた時は、躊躇せず任せた方が安全であります。

◇慢性腹膜炎

これは結核性の病氣です。

いつ頃から發病したとも判らず、不知不識の中に元氣がなくなり、時々腹痛を訴へ乍らも外に出て遊んだりする。顔色が勝れないから、多分虫のせみだらうと思つて抛つておくうちにだん／＼瘦せて、お腹だけが脹れて來る。

手當法 は小兒結核の場合と同様でありますから焦らず氣長に養生すべきであります。

虫様突起炎、以前は一般に盲腸炎と云はれてゐましたが今日では虫様突起炎と云つて居ります。

大人にも多いですが、子供にはそれ以上に多く、唯子供のは症狀が不備で、大人のその様に激烈に來ないために、それと知らずに過してしまふ事が多く、大人になつて再發して初めて虫様突起炎と診斷されるのです。子供がこの病氣にかゝると時々下腹が痛み、食慾がなかつたり、嘔氣があつたりする位で家人に經驗があれば「盲腸ではないかな」と云ふ疑ひを起しますが、多くは胃腸カタルなどと誤られて過してしまふのであります。

手當法 ともかくも微熱であつても、無熱であつても腹痛が發作的に來る場合は、まづ流動物を與へ、身體を安靜にさせておく事が第一です。若し熱が三十八度以上に昇り、嘔吐があり、右の下

腹部を壓すと痛みを訴へるとか何か手に觸れるやうに感じた時は、直ちに醫師の言に従つて絶對安靜、絶食、患部に水囊を當てる等の手當をします。

それでも尙病勢の悪化する時は、直ちに外科的手術をしないと危険な結果を見る事があります。

◇天然痘

これには眞痘と假痘とがあつて前者は、一度も種痘を受けない人の罹るものを云ひ、後者は、種痘後五年経つて効力のなくなつた頃に罹るものを云ひます。

假痘の潜伏期は、約十日で、悪寒、發熱にはじまり、三日目頃に赤い斑點が一面に出て、四日目位から、熱が下つて、決くなる事もあるが、更に増悪して、この斑點が膿を持つことがあります。これも十日位で痕がつかずに治癒し、眞痘と違ひ、一命に關るやうなことはありません。

天然痘は、種痘の行はれぬ前は、最も怖れられてゐた疫病の一つでこの病氣のために、あばたとなつた人を今でも見る事があります。このあばたは一面に出来るかさぶたの痕なのでありますが、假痘の場合にも軽いものではあるが此の種のかさぶたは出來ます。病人はこのかさぶたの取れぬ中

は、床を離れさせてはなりません。多くはこれから傳染します。熱のある間は、流動食とし、熱の下るとともに、脂肪の少ない牛の挽肉、パンなどを與へる様にします。非常に痒いために、子供などはよく掻き、そのために痕を作ることがありますから、これを避けるために、手袋をかけさせると便利です。

痘瘡の毒素はなか／＼猛烈で、普通ではなか／＼死感させぬ。病人の使用した道具、衣類、寝具等は、一旦三％のクレゾール水で消毒した後、日光に曝す様にします。室内も同じ消毒液で拭きます。

天然痘の豫防法として種痘は、絶對的のもので、小兒は生れると六ヶ月に種痘を受くべきことが法律によつて定められてゐます。

種痘の効果は、五年繼續します。故にこの病氣の流行してゐる場合は、まづ此の期間の過ぎたものは、自ら進んで種痘を受けねばなりません。

◇寄生蟲

蛔虫は熱を出したり、腹痛を起したりするばかりでなく、痙攣を起して、腸膜炎の様な症状を起したり、腹痛や嘔吐などの胃腸症状を起したり、或は高熱が長く続いて丁度デブスのやうであつたりします。その上蛔虫は腸にばかり止つてゐず、腸壁を突破つて腹腔内に出て、腸膜炎を起したり、横隔膜を破つて肺に入り肺炎を起したりする事があります。生の野芽が身體の中に入るのでから第一に食物に注意すること、若し子供が時々腹痛を起したり、嘔吐を催したり、する時は、醫師に糞便の検査を受けて蛔虫の有無を検べてもらはなければなりません。

◆小兒麻痺

今まで元気で遊んでゐた子供が突然三十九度位の發熱をし、嘔吐や下痢を起すことがあります。疫痢と間違へられ易い病氣ですが、意識がはつきりしてゐて何病か診斷を下せないことが多く、注意すると皮膚が非常に知覺過敏になつてゐます。

熱は二三日で下ります。その時は、子供の手足がぶらりとして下り、しかも麻痺した手足の知覺

が失はれてゐないのが特徴です。

初めは可成り廣い範圍に麻痺してゐますがだん／＼治つて數週の内にはよほど範圍が狭くなることもありますが、なか／＼治らないこともあります。罹病後一年以内ならばマッサージと電氣で全部治ることもあります、よほど氣長に治療しなければなりません。

◆夜尿症

これはどうして起るか云ふと、利尿を司る利尿筋や、膀胱括約筋、または尿道收縮筋の薄弱なためだといはれてゐます。

従つて療法も腰から下を冷やさぬ様にする事が第一です。冬季は殊に下脚部の温まる様な服を用ひ、食物も刺戟物をさけて温かいものを與へる様にします。

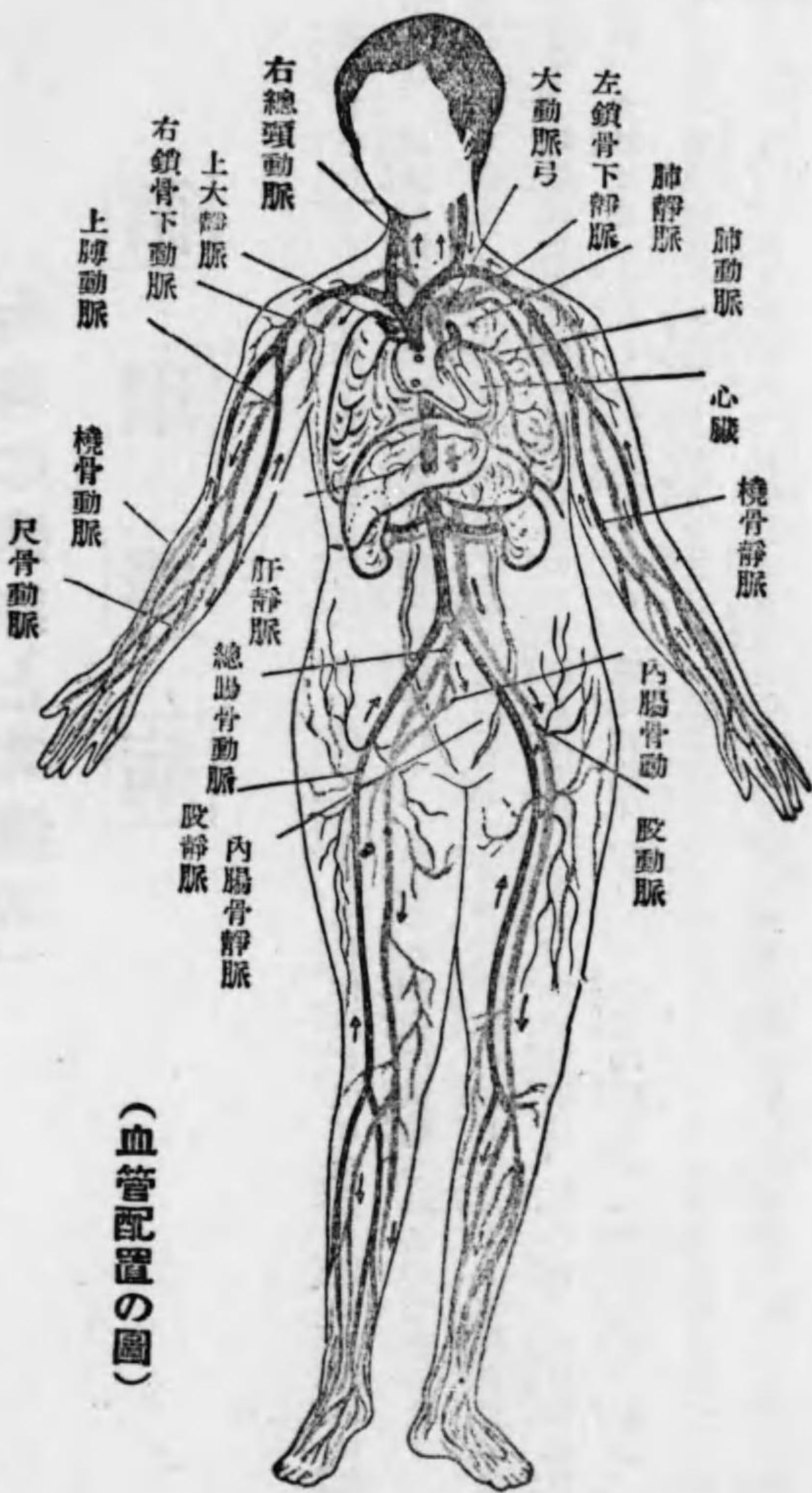
夜尿症の子供は、多くは就眠後一時間から三時間位のうちに、第一回の遺尿をするのが常ですが、寝て一時間か一時間半経つたら起きて排尿させ、次にまた一時間半なり二時間なりで起きて排尿させ、更に三四時間の頃に起し、三回位にさせ、これを約一週間位根氣よく續けます。起した

時は、眼をはつきりさせて、意識を明らかにして後に、排尿させる事が大切です。かうすれば、だんだんに排尿の回数も少なくなつて夜中一回位起きれば、もう失敗はしない様になります。

循 環 器 病

〔内科の病氣と其療法〕

我々が食物として攝取した、栄養物は、胃や腸で複雑な消化作用を受けた後、遂に血液中に吸収せられ、血液の運動によつて必要な個所に運ばれて、其處の各細胞に供給されるのであります。またこゝから發生した不要物は、やはり血液によつて運び去られ、腎臓の働きで尿として體外に排泄されます。呼吸によつて我々は酸素を吸ひ炭酸瓦斯を出します。此の酸素は、肺の内で血液中に取込まれ、血液はまた不要の炭酸瓦斯を肺の空氣中に出すかうして血液は肺を通る間に性質一變し、新しくなつた血液は、身體の各部分を流れて、此の酸素を各細胞に與へ、その炭酸瓦斯を取つて來るのであります。即ち肺の中では空氣と血液との間に瓦斯の交換が行はれ、身體到るところで、血液



(血管配置の圖)

と細胞との間に瓦斯交換が行はれるのであります。  
 かうして全身無数の細胞が完全に生活機能を営むために、血液の循環は生れてから死ぬるまで人の一生を通じて一秒と雖も休む時は無いのです。此の血液循環の原動力をなすものが心臓であります、心臓を出て、心臓に戻る迄の血液は血管の中を流れますから血管を除外しては心臓の働きを論ずることは出来ません。

心臓は筋肉で出来た袋であつて之れに出口と入口とがあり、出口の方の血管を動脈と云ひ、入口の方の血管を静脈と云ひます。

心臓は胸部で、左右両肺の間にあつて左肺の内下方に占居してゐます。全體の大きさは人の手拳大で、大體卵形であります。

循環器病の時に、患者の感ずる苦痛の最も主なるものは、呼吸困難、動悸、胸部の絞められる様な苦しみなどであります。

心臓の健康法 は必要以上の無理を與へないと云ふ事が一つの緊要條件であります。どんな強い

心臓の所有者でも、一時に心臓の負擔に堪えない様な過勞を與へると、心臓は麻痺して働かなくなつて休んで仕舞ひます。すると外の組織は今後何十年生き得る活力をもつてゐても、同盟休業をして生の幕が閉ざされて仕舞ひます。異つた例を挙げますと、酷い驚愕や、叱責などの精神感動でも心臓麻痺の來る事があります、あまりに、大事にし過ぎると、イザと云ふ時に大きな作業が出來ません。それには段々慣らしてゆくと心臓もある程度まで是に適應して、作業肥大を起して大きな働きをする様になります。要は中庸を得ると云ふ事、段々慣らして益々強實にすると云ふ事がよいと思ひます。

### 心臓の病氣と其の手當

#### ◇急性心内膜炎

症状 輕症、良性、悪性等種々の差があります。

(1) 輕症は、自他共に著しい容態を現はさず病理解剖をしなければ解らぬ程度のも。

(2) 良性、自覺症状は輕く、稀に心悸亢進、呼吸促進、熱などが現はれます。

(3) 悪性は劇しい心窩苦悶、呼吸促進などを訴へ、體温は昇り、脈搏は數多く不正になる、右の様な急性炎症が幸ひにして治まつても心臓辨膜障害を残すことがあります。

(4) 潰爛性、總ての容體は頗る重くあつても或は「チブス」の様に高い熱が続いて舌が乾き腹が張り、脾臓が腫れ、バラ疹が出来ることがあり、或は方々の臓器に四栓を作り、それが化膿し又は皮膚粘膜炎の出血を伴ふことがあり、或は間歇熱の様に悪寒がして高熱が出たかと思ふと暫くして降つてしまふ様なことが繰り返されます。これらは病の輕重に應じて心臓が多少擴張し、肥大するものであります。

手當 としては先づ安靜にさせ、兩便も床上でとる様にし、寝返り一つでも無益に心臓を働かせる事を慎しみ、體を靜かにして心臓の負擔を軽くすると同時に、心も平靜にして、精神の不安や、亢奮から來る、心臓の鼓動の高まる事を防がねばなりません。

又飲食物も同様の意味から注意して、酒、唐辛、生姜、胡椒、山葵などの刺戟物を攝らぬ様、消

化し易い、軽い滋養物を取り、心臓部には氷嚢をあて、通利を良くし、下方に誘導して、少しでも心臓の働きを軽くすることに注意すべきであります。その他は醫師の指圖によつて醫藥を用ひ、注射などもしてもらふ必要があります。

幸ひに病氣が落付いてもその後少くとも一ヶ月は絶對安靜を守り、その後、徐々に運動すべきであります。

◇心臓瓣膜障害

これには先天性と、後天性とがあります。先天性心臓瓣膜病は、人が母体内にある間は、肺呼吸を営まないで、その代りに、母體の子宮についてゐる胎盤によつて瓦斯交換を営むものでありますから、その血行が生後と大なる相違があつて、心臓の左右兩房の間には、卵圓孔と云ふ孔があり(生後は塞がる)、肺動脈と、大動脈との間にボタリー氏管があり臍の内側に、アランチー氏靜脈管(いづれも生後塞がつて靱帶となる)があつて後天に於ける、肺循環の代用をして居ますが、先天性の心臓病は、斯様の孔又は管が開き放しになつてゐたり、肺動脈は、胎生中細く小さいのである

が是が後天にも狭かつたりするのが多いので、つまり胎生中の未完成と見るべきであります。

原因 ははつきりしないけれど、両親の梅毒妊娠中の外傷、精神過勞、關節(ロイマチス)などが關係をもつといはれて居ます。

症状 は、心臓が擴張肥大し、内の音が變つて雜音を呈して居るから醫者に診せると分りますが外觀上氣のつき易い容態は、皮膚の色が全體に蒼白いか藍青色であります。殊に、口唇や爪が藍青色になつて居ることあります。

患者は精神多く痴鈍で、僅かの運動によつて疲れ、呼吸促進を現はし、又體質薄弱であつて、感胃やその他の病氣に陥り易いものであります。

手當 としては心身の過勞を避け、常に身體をいたわつて樂をさせ、適當な食物を取り、感胃その他の病氣に罹らぬ様に注意する事であります。

◇後天性心臓瓣膜病

症状 は局所症状、全身症状、栓塞症状の三つの中の各症状によつて各種各様に違ひま



すが大體、顔色、唇の色、爪色等で分り、心尖部の雑音等によつて知る事が出来ます。

原因 は、急性關節ロイマチスから來るのが最も多く、急性心内膜炎、動脈硬化症、辨膜瘤、辨膜破裂、強度の心臓擴張等から起り、なほ梅毒、淋病、天然痘等から來ることがあります。

手當法 心臓辨膜病の軽いものは、薬は要らない、たゞ身體に無理をしないで代償機障害を起させない様にすればよい、最も注意すべきは、過度の心身運動、暴飲暴食、房事過度、酒、茶、煙草、珈琲等の過飲を慎むべきであります。また妊娠、分娩も大いに考ふべきであります、患者の職業が心身の過勞を來すものであつたなら斷然廢業を決定しなければなりません。

◇心筋炎

症状 は、心悸亢進、胸内苦悶、呼吸促進などを覺え、僅かの運動によつて是が劇しくなり、殊に危険な事は、狭心症、或は、心臓性喘息發作を起して、突然心臓麻痺に陥り、死ぬことであります。脈は多く不正で大小不同になり、時々結滯するものであります。

原因 は、微毒、慢性アルコール中毒、煙草、茶、珈琲の亂用、心身の過勞、痛風、糖尿病、慢

性鉛中毒、萎縮腎(マラリア)關節(ロイマチス)等から起ります。  
手當法 早く原因を知る事が大切であります。即ち微毒六〇六號又は、水銀劑の注射を行ひ、酒、煙草、茶、コーヒー等を廢さねばならぬ。その他は心身の安靜を專一として床上に臥し、醫療を受けるのであります。

◇狭心症

この病氣は、冠狀動脈硬化から起り、主に肥滿した四十歳以上の男子に多く、發作は突然、激しい胸痛を覺えるもので心臓麻痺を警戒せねばなりません。

この病氣は大體に於て治らぬ事が多い、殊に狭心症や、喘息發作は頗る危険で其發作中にしばしば死する事があります。

手當法 は前述の心筋炎と同一であります。

◇心臓麻痺

身體が丈夫であり、心臓が健實であつても一時に心臓の負擔に堪えない程の過勞を強ひると心臓

麻痺を起すことがあります。脚氣の場合にもやはり心臓麻痺を起す事があります。

**症状** 體力が充實してゐるのに心臓麻痺を起すと非常に苦しみます、つまりこれが急激に來れば來るほど患者の容態は慘憺たるものであつて胸内殊に心臓部が重いか張るとか裂ける様だとか訴へると同時に息苦しく、冷汗を流し、顔面が蒼白になり、鼻が尖り、目が引込み、手足が冷て來ます、脈は次第々々に細く、弱く、或は不整になり遂に觸れなくなり、そしてまだ腦力や、呼吸が行はれてゐるのに、心臓が止まつてしまつて、醫者が聴診しても心臓の音が聽えないことがあります。

**手當法** 患者は絶對安靜を守らせ、談話、面會を禁止、心臓部に氷嚢をあて、衣帶をゆるくし、尙患者の精神の慰撫に努めます、斯様にして心身共に安靜を圖つて出来るだけ、心臓の負擔を軽くし、心臓の休止せんとするを防がねばなりません。また同時に、醫者によつて注射その他の應急處置を行はるべきは勿論であります。一旦弱つた心臓は再び麻痺に陥り易いものでありますから、數時乃至數日間、周到の用意が必要であります。

◇脂肪心臓

脂肪が心臓の外膜と、心筋との間に澤山溜り、進んで筋束の間にまでも増え、時として筋肉を脂肪變性に陥らせるために、心臓の働きに最も大切な筋肉を薄弱にさせる病氣であります。

**原因** には二通りあつて一つは全身の肥つた一部症候として來るのであつて是を肥滿性脂肪心臓と云ひ、一つは貧血や、惡液質の時に起るので是を惡液性脂肪心臓と稱へます、中年以後に多い病氣であります。

**症状** 脂肪心臓になると僅かの運動によつて心悸亢進、呼吸促進、眩暈などを訴へ、甚だしい時は一時性の人事不省を起すことがあります。平素の養生が大切であります。

**手當法** 身體の過勞を避け、暴飲暴食を禁じます、また全身の脱脂療法即ち食量を節し脂肪食を減じ、通利をよくし適度の運動をします、又貧血性及び惡液性のものには前者に反し、滋養強壯療法を講じ、補血劑を與へるのであります。

◇神経性心臓病

1、狭心症(神経性) 2、神経性、心悸亢進症 3、發作性、心悸急速症 4、發作性心悸遲得症  
 神経性狭心症は、空然心臓部の左孔の邊から刺される様な猛烈の疼痛發作で左肩から上膊の方  
 で響いて來ます。しかしこれは他の狭心症の場合と異ひ、直接生命の危険を來すことはありません  
 手當法 醫師より其神經薬を用ひ、あるひは神經の強壯法を行ふべきであります。

◇心悸亢進症

これは神経作用によつて心動が早くなるのを云ふのであります。  
 原因は、ヒステリー、ヒポコンデリー、神経衰弱などから來て又貧血、萎黄病、肥滿者などから  
 も起ります。

病人は自身心臓部に動悸を感じ不快を覺え、サモ重症に陥つたかの様に驚くものであります。殊  
 に僅かの運動、苦慮、恐怖などによつて脈が著しく頻しくなり、心悸亢進が起りますが心臓には  
 何等の解剖的變化がなく唯神経作用によつて來るのであります。

手當法 心悸亢進のある時は、醫師の丁寧な診察を受け、恐るべき心臓の機質的變化のない事を

確めねばなりません。それが神経性のものであつたならば患者も他の人も決してそれに就いて心を  
 勞してはなりません。つまり氣にしない様に、心を病氣以外のことに轉するがよい、薬としては臭  
 素劑の如き、神経薬を用ひ、又貧血者には補血劑を連用します。

◇心悸急速症

突然脈が多くなつて、一定時間にまた元に戻る様なのを云ひます。

春機發動期頃の女子に多い病氣であります、脈は一分間一五〇——二〇〇も搏つことがあり、あ  
 るひは算へ切れないほど劇しい時もあります。患者は多く恐怖状態に陥り、顔面は蒼白になり、爪  
 や唇の色が紫藍色になり、苦悶を訴へますが一定時間過ぎると治まつてまた反覆することもあり  
 ます。

手當法 發作して苦しむ時は、靜かに臥し心臓部に氷囊をあて、早く發作の止むやうにします。  
 場合によつては注射、服薬等も行ふべきであります。

◇心悸遲得症

前述の病氣と反對に、脈が少くなり過ぎる病氣であります。

脈搏が發作性に一分間三十、或は、それ以下になる事があり、時としては腦貧血を起します。

手當法 害因を去り、神經薬を用ひます。

酒、煙草、茶、コーヒー等の亂用等が原因の大部分でありますから、平素これらについての注意が大切であります。またロイマチス、チプスの後に起ることも少くはありません。

### 心囊の病氣と其の手當法

心囊は肋膜と同様に、心臓を二重に包んで内板は、心膜外膜となり、外板は遊離して居ます、そして内外兩板の間には粘骨液があつて心囊の摩擦を防ぐ様に出來て居ります。

#### ◇心囊炎

心囊の内外兩面か或は粗糙になり或は壞れ、或は腫れて厚くなり、或は纖維素が出來て厚くなり、または漿液、膿、血液等の溜る病氣の事でありませす。

原因 は、急性關節ロイマチス、猩紅熱、麻疹敗血症、膿毒症、紫班病、壞血病、白血病、慢性腎臟炎等から起り、其外、心囊の近圍の炎症例へば左側肋膜炎及び心囊のゴム腔、肉腔瘤腫等から起ります。

症状 は、自覺的には心臓部の痛み、胸内苦悶恐怖感、呼吸促進、などが起り、屢々不正の熱が出来ます、患者は顔色が青白くなり、唇や爪が紫藍色を呈し、頸の靜脈が張り、心臓部が多少膨れ出します。

手當法 心臓の働きを妨げる病氣であるから注意して療治しなければなりません。絶對安靜を命じ、心臓部に水囊をあて、又は、水蛭十乃至二十條をつけ、或は強發泡膏、吸角をあてます。漿液、膿、血液等がある場合には心臓はそれに壓迫されて麻痺する事があるから、醫者には心囊穿刺術を行つて貰つて液體を取り去らなければなりません。

食事は滋養に富んだ流動食を興へ辛味及び鹽分の強いものを避け、熱過ぎないものを取らなければなりません。

◇心囊水腫

心囊の内外板の間に水の溜つて来る病氣であります。腎臓炎、脚氣重症者にて心臓の著しく衰へた者などが本病を起し、よく胸水、腹水、皮膚の浮腫など、同時に來るものであります。

手當法 原病の治療が大切であります。同時に、心臓を撈はり、強心劑、利尿劑等を與へます。水が多量に溜つたときは、心囊穿刺をやつて貰ひます。

◇心囊氣腫

心囊の内外板の間に空氣の溜つた病氣のことです。肺臓、食道、胃等の病氣が、心囊に及び、それを穿通すると本病が起ります。心悸亢進、呼吸促進、脈搏頻數等が起り、心臓衰弱の徴が現れます。

手當法 酷く苦しむ時は、注射をして貰ひますが他の心臓病の場合と同じ手當をします。

脚氣と其の治療法

脚氣の眞因は、多くは米糠中の有効成分、ビタミンBの缺乏から起ります。脚氣病には、神経系を胃すものと、血行障碍をなすもの心臓、腎臓の働きを害して浮腫を起すものと三通りあります。治療の時機さへ失はなければ殆んど根治出来る病氣であります。

症状 は、その現れた容態に依つて水腫性脚氣、麻痺性脚氣、液劑性脚氣、心臓性脚氣等を區別するものがありますがさうキチンと分られるものではなく、種々と混つて來る事の方が多いのであります。大概の場合には足から始まり、兩下肢の倦怠、浮腫、知覺異常、例へば紙の上からさはられる様な感じ等が現はれ、段々運動障害を起し、歩行困難になり、この知覺異常が全身に現はれる様になります。脚氣の重い、軽いは、手足の異常の輕重に依るのでなく心臓の犯され方如何によります、そして心臓の犯され方が強くて脚氣衝心を起したらば非常に危険であります。

手當法 これは、食餌の攝生が最も大切であつて、今まで主食してゐた白米を廢するか、或は減するかして半搗米、玄米、麥飯、パン、うどん等に代へるやうにします。そして何よりもビタミンBを充分にとる事でありませう。なほ副食物にも注意して、新鮮な野菜、果物などを消化し易い様

に料理して充分に攝ります、衝心の心配あるものには硝酸ストリヒニンの注射が有効で、不眠には  
ヴェロナール、アダリン、チアル等睡眠剤を與へます。そして心臓部に氷嚢をおき、瀉血、水  
蛭法も衝心の時には應用されます。浮腫のとれないものには醋酸加里液、ヂウレチン、テオチン等  
の利尿劑をあたへ、麻痺に對してはチレオイチンと與へます。またマツサーチや電気治療も好結果  
を見る事があります。

更にこゝに矢部醫學博士の實驗とするところを述べるならば、脚氣患者は毎日、夏蜜柑を三個ほ  
ど食べると有効であると云はれて居ります。

脚氣は療養よろしきを得れば犯された心臓や筋肉の變性も回復するものでありますから病氣期間  
中は細心の注意を拂つて専念に療養し、早く充分に治療する事が大切であります。

### 腎臓病と其の療法

腎臓は、人體の排泄物である尿を製造する器官であります。左右二個、腰推の兩側に一個つと

かれてあつてその形は手拳よりも小さくていんげん豆の形をして居ります。

#### ◇急性腎臓炎

これは急速に起る兩側腎臓の炎症性の病氣であります。腎臓そのものに炎症があるのではなく  
身體の何處かに炎症があつてその影響を腎臓がうけるのです。

原因は急性、慢性の傳染病から起る事が多く、原因不明で起る場合も少くはありません。大  
多數は、扁桃腺、咽頭、鼻腔、耳の疾患、感冒様の疾患にあつてこの外皮膚化膿症、痺癩等の外傷  
稀には、胃腸管、肺炎、女子生殖器病からも來る事があります。

症状 皮膚に浮腫の來る事と、尿の出が少くなる事で、多くは急激にやつて來ます。

發熱、惡寒、倦怠、腎臓部の痛み、等に初まり浮腫は上眼瞼から重くなると全身に及びます。血  
尿は殆んどつき物で、通例肉汁様です。これは蛋白尿が去つた後までも残ります。

血壓も亢進します、血壓を見る事は、蛋白尿の検査よりも大切なことあります。病氣の急激に  
はじまり、急速に進行するものは大抵全治します。蛋白尿はあつても血壓亢進のないものは病氣が

進行しません。

手當法 まづ絶體安靜にして、温湯あるひは酒精で、身體を拭き、皮膚を清潔にすると同時に温かくして、含漱をさせ、便通をよくして、食餌療法を試みます。この病氣は食事が一番むづかしいから特別の注意を拂はなければならぬ。病氣期間中は、蛋白質の多くふくまれたもの、肉類や卵等を廢し、刺戟性の食物は絶対に攝らない様に注意しなければなりません。重湯、粥、軟らかく煮た野菜、牛乳、果汁等を適宜に與へます。

◇慢性腎臟炎

急性の腎炎が完全に治らない時は慢性に移つて來ます。急性を第一期とすると慢性は第二期であつて數年間時々蛋白が下りる程度の間歇期があつて、それが第三期の慢性に進むのでかうなると腎臟の働きの、次第に弱り、なか／＼治りません。原因の大部分は、血壓亢進症があるからで、血壓の亢進は早く、癒しておく必要があります。

症狀 軽い時は、尿の變化だけで、少し重い時は、浮腫が來ます。この上に血壓の亢進が加はる

と経過がよろしくありません。大概貧血があり、全身倦怠、頭痛、心悸亢進、鼻血等があらはれます、尿は量が減り、暗褐色、帶黄褐色となり、屢々涸渴し、その中に多くの蛋白質がふくまれて居ります。

手當法 これには特效薬はなく、唯病狀によつてこれを和げるより方法はないのですから最も必要な事は食餌療法でありますこれは前述の急性腎炎の場合と同様であります。

◇萎縮腎

これは前述の腎炎と反對に腎臟が小さく縮んでしまふ病氣であります。

この病氣の起る形には種々あつて、腎水腫または化膿性の腎盂炎から、炎症が腎に波及して、腎を壓迫して起る時最も多い例は鬱尿管で、殊に淋病などの尿道狭窄、または攝護腺の肥大のために膀胱、腎盂、細尿管までも鬱滞し、そのために壓迫されて起ります鉛毒、痛風、徽毒、酒、煙草モ此の中毒等が原因とされてゐます。

元來この病氣は、重い割合に、自覺症がないために、知らぬ間に重態に進んでしまふ惧れがあり

ます。この病氣を發見するには血壓計を用ひる事が最も簡便であります、血壓が二百以上に上るやうな事があれば、先づ萎縮腎と覺悟せねばならないでせう。

手當法 一般腎臟病と略同様でありますが屢々温浴をとるか、温泉療法が最もよいとされて居ります。

◇腎臟結石症

腎臟殊に腎盂の中に、砂位から鶏卵大位な石が出来て、痛みを起したり、その刺戟によつて炎症や、化膿を引起す病の事でありませう。子供や、老人に來る事が多く、座食、肉類及び酒類の濫用、並びに腎臟輸尿管、膀胱の種々の病氣から引起します。

症狀 腎石仙痛と云つて腎盂に出來た石が細い輸尿管を通つて膀胱に達する間に起る容態で腎臟部に猛烈な痛みを感じ、下腹部、腰部、大腿部の方まで響くことがあります。

手當法 痛みのない時は、よく運動をし、肉類、酒類を禁じ、痛みの發作の時は腎臟部に温濕布を行ふか醫師より鎮痛療法を行つて貰ひ、石が尿中から出たならば、その石の成分を調べてその上で

薬も食物も考慮しなければなりません。又、場合によつては、腎臟を切開して石を取つて貰はなければなりません。

◇腎盂炎

これは大抵膀胱炎から起り、婦人に多く、小兒に少い病氣であります。原因は、尿道の狹窄、結石、攝護腺の肥大、利尿筋の麻痺等、尿の鬱滯する病氣から誘發され易く、また感冒、扁桃腺炎、咽喉加答兒、皮膚筋肉の炎症、子宮、腔、その他の粘膜炎の微菌性、チブス、痘瘡、猩紅熱、麻疹等の傳染病のときに來る事があります。

婦人に多い理由は、月經、妊娠、産褥等で續發し易いからであります。輕いものは、粘膜炎の加答兒位のものですが重いものは化膿したり、過瘍性炎を起します。そして多くの場合腎盂腎炎を起します。

症狀 輕いと判らないが悪性だと、惡寒、發熱して、吸血症の症狀が伴ひ、關節、筋肉の化膿皮膚出血等を來し、尿は少く、涸渴します、そして腎臟部や腰のあたりに痛みや壓迫を感じます。



慢性になると熱は下り、痛みもハッキリしなくなりますが、長く治らないと尿を完全に出し切らないため、腎臓腫を起し、突然劇痛悪寒發熱、嘔吐を來し、危険に陥ります。結石が出来ても同様な症状が起り、また熱の模様でチブスと間違へられる事があるから、尿の検査を怠らずして貰ふことです。

腎盂腎炎を起した時は俄かに多尿となります。

手當法 熱の有無に拘らず安靜にすること運動を禁じ、尿の出易いやうに身體を傾斜して就床し食餌は、尿路を刺戟する様な麥酒その他の醗酵性飲料、香味品、酢などをなるべく避けます。昔はこんな病氣には、水分を多量に攝らして洗滌的に細菌を驅除しようとしたが、却つて濃厚な尿の方が、酸が強いために、殺菌力の高いことが判り、現在ではなるべく飲料を制限し、その上發汗させて尿を濃くし、酸性を増すために、鹽酸十五滴づゝを一日三回にまたは燐酸〇、五づゝを同様三回に内服させます。

對症的には腎臟部に氷嚢をおき、あるひは濕布を行ひ、尿意頻數を和げるため、肛門へ坐樂を挿

入するか、アンチピリンの内服が有効であります。

### 糖尿病と其の療法

新陳代謝の異状によつて血液中の糖分が過剰になり、是が尿中にも現はれ同時に、身體各部に異状を起す病氣であります。四十歳から六十歳の人に多く、男三に對して女の割合です。約五分の一は遺傳性の素因で起り、次で脂肪過多症、痛風症を持つものは發病し易く、殊に、飲食、暖衣で贅澤するものは脂肪過多症に陥りやすく、従つて糖尿病に罹り易いわけであります。また精神的の感動や驚愕、あるひは外傷、手術、微毒、腎臟病、腦病等から起ることもあります。近年生存競争の劇しくなるに伴ひ、此病氣の増加するのは精神上の苦惱そのものから、大きい影響がある様です。この病氣は糖分が尿の中に出てしまふため、病氣に對する抵抗力が減じ、いろ／＼の病に罹り易くなります。これがこの病氣の一番恐ろしいところでありませう。

症状 最も目立つのは、舌が乾く、食べたくてならない、多尿、頻尿になる、いくら食べても瘦

せて、貧血が起り、頭痛が起り、全身無氣力になる、飽食すると一時的には元氣になるが、空腹だと忽ち弱つてしまふ。

齒の病氣にかゝり易く、便通は一般に秘結するか、時に劇しい下痢をする事もあります下痢と、もに悪心嘔吐を催すものは糖尿性昏睡の前驅症状です。病熱が進行すると肺臓の合併症が現れ、第一に肺結核、壞疽、クルツブ性肺炎等になり易いものです。

この他あらゆる病氣に罹り易いものですから尿中に糖分が出たら、努力して病勢を喰ひ止め、體質の改造を圖らねばなりません。

**豫防法** 家族的に遺傳を持つものは、平素から含水炭素、特に砂糖類の多食を慎しみ、奢侈生活を避け、一年二三回は必ず食後の尿を醫者に見せて検査して貰ふ事が安全です、また脂肪過多症のものも同様の注意を拂ふ事が肝要であります。

**手當法** 糖尿病には食餌療法が最も大切であります、まづこれに先立つてこの病氣が肺臓の病氣から來たものかどうかを調べ、もし微毒が原因するときは、驅除法を施すだけで充分です、それ以

外の場合は、食餌によつて肺臓の保護をします。第一には含水炭素の多い、米穀類を禁じ、蛋白質、脂肪質のもので代用します。

ベタ、チーズ、肝油、オリーブ油、胡麻油等はよく、砂糖の代用品としてはサツカリンや、サツカリンナトリウムなどを少量用ひ、間食品としては落花生、豌豆、いり豆、鯛煎餅、梅干、澤庵等を茶うけとして少しづつ食べます。快方に向へば果物の少量は差支へありません。また晒飯にサツカリンを入れて汗粉を作つてもよろしいのです。

牛乳は乳糖やカゼインが糖になり易いものゆえ、用ひぬ方がよいと思ひます。この食餌療法は投薬よりも難しいものですから詳しくは専門醫の監督指導を受けて、行はるべきであります。

### 脂肪病と其の療法

脂肪過多の起るのは全身性のことが多いが時には身體の一部に現はれる事もあります。

**原因** は内因に外因との二つに分けられます内因としては遺傳が多く半数はそれであり内分泌腺

の腦下垂體や、甲狀腺に異狀があつて肥り出すのです、外因としては食物を食べる量と、體內で消費する量との平衡が破れるから起るもので、一名怠惰性肥胖症、或は過食性肥胖症などと呼ばます。尙職業的關係では、酒屋、宿屋、料理屋等の主人、主婦等に目立つて多くあります。婦人は月經の閉止期とか、或は去勢や糖尿病などから肥り出す事があります。

合併症としては、糖尿病以外に萎縮腎、動脈硬化、肺氣腫、氣管支加答兒、痛風などがあり、熱病に罹ると心臓麻痺を起し易いから、肥つてゐる人は、時々檢尿して貰ふ事と、食餌療法と運動を怠つてはなりません。

手當法 先づ減食し、脂肪分と含水炭素のものを減じて、それに代るに蛋白質のものを多く攝ります。

即ち米飯を半分減じ、芋類を除いて、他の野菜類で満させ、魚類や肉類を従前通りとし同時に毎日時間正しく冷水摩擦や、體操散歩、登山、游泳、庭球等の運動をするときは數ヶ月で著しく脂肪を減す事が出来ます。

### 血 壓 に 就 いて

#### ◇ 血 壓 亢 進 の 原 因 及 状 態

近頃一般に多く四十歳以上の人が血圧といふ言葉に惱まされる様になりました。この血圧と云ふのはどんなものかといふと心臓から動脈の中へ間斷なく押し出される血液の壓力であつて、丁度動力機能に於ける壓力即ち水壓、氣壓と同様のものであります。この血圧機能は健康のパロメータとして、たゞ健康が常態にあるか否やを知るばかりでなく、その耐久性即ち生命の伸長度を暗示するもので人間生命との關係は、非常に密接なものであります。

血圧亢進の原因は心臓、腎臓、梅毒、動脈硬化症、動脈瘤、糖尿病等が主なるもので、飲酒、喫煙、過食、不攝生殊に房事過度臓器及腸内細菌の自家中毒、遺傳等から起ります其他低過ぎる血圧は神經衰弱と肺結核とが主なる原因をなしてゐます。

貧血性脂肪病は、栄養及び氣候に注意して、鐵劑、規那、亞砒酸などを用ひます。

症状としては、神経が過敏になつて、一寸した事にも昂奮しやすく、抑鬱、眩暈を惹き頭痛、迫感、不眠、耳鳴、肩こり、胃腸障害を起し、こめかみの打痛、動悸、脚部の腫脹又腎臓の障害を起すことがあります。だんだん進んで行くと、顔色が蒼白になり、唼や顔にもむくみが發し、全身の倦怠と共に頑固な頭痛を起し、言葉が鮮明を缺き、思索力も鈍り、次で息が臭くなり、食欲が進まず、嘔吐を催し、手足の先が冷えて疼痛を感じるがあります。この状態は既に危険が迫つた状態でありますから最も注意せねばなりません。

◇正常の血圧

一體に血圧は、寒い時には膨れるもので、一四〇ミリメートル以上の血圧の場合を血圧の昂進と稱し。一六〇ミリメートル以上の時は之れを病的昂進(血圧昂進症)と稱へて居ます。即ち危険圈内と見てよい譯です。

◇日本人各年齢の平均血圧表

(年 齡)	(最高ミリメートル)	(最低ミリメートル)
十 歳乃至十四 歳	一〇六	六〇
十五 歳—十九 歳	一一三	六八
二十 歳—二十四 歳	一二一	七〇
二十五 歳—二十九 歳	一二二	七四
三十 歳—三十四 歳	一二二	七五
卅五 歳—卅九 歳	一二四	七六
四十 歳—四十四 歳	一二六	七七
四十五 歳—五十 歳	一二七	七七
五十 歳—五十五 歳	一三四	八一
五十六 歳—六十 歳	一三六	八七
六十一 歳—七十 歳	一四三	八八

但し女子は男子より稍や低いものであります。

以上の数字は大體に於て健康體を表示するものであります。若し年齢に應じて、右平均血壓よりも高い場合は、直ちに身體に異狀あるものとして、適當な方法を講ずべきであります。

尙標準血壓とか云つて、其の人の年齢に九〇を加へた數が自己の血壓の高さだと云ふ計算の仕方もあるようですが、これはあまり根據のあることではないのです。只大體を知るには輕便かも知れぬ位のものです。

血壓の高くなる場合、運動、精神の過勞、筋肉過勞、衝動、不眠、午後六時頃、氣溫の低時、入浴の初め、飲食後、コレラ病、大量の飲酒時、婦人月經閉止期、等であります。

血壓の低くなる場合、睡眠、安眠、早朝夜間、氣溫の高時、少量の飲酒時、浴後、結核系疾患のある時、等であります。

心臟の強弱によつても昇降することがあり又脚氣患者にあつては、高くなる場合があり低くなる

る場合があります。其他種々の條件によつて一日中絶えず高低に一時的の變化があります。

#### ◇血壓計と測り方

血壓の高低を測る血壓計の種類は澤山ありますが、一般にリバロッツ氏血壓計等が多く用ひられて居ります。

測定は正確嚴密を期するには相當の練習を要しますが、或る程度の測定には器械さへあれば誰でも測ることが出来ます。

先づ器械の主要部は時計型のいはゆる無液性測壓器と二條のゴム管を通せるマンセット（空氣の漏らぬふくろ）と活せんを有する送氣ゴム球とより成つてゐます。測壓器は〇より三〇〇ミリメートルに至るまでの壓の目盛を周邊に畫し、時計のやうに指針により壓を示す装置になつてゐます。これを使用するにはまづマンセットを上膊に巻きつけ次でこれに付着する二條のゴム管の二に測壓器他の一に送器ゴム球をさふ入し、このゴム球を壓して空氣をマンセットに送入すれば、撓骨動脈が觸れなくなります。そこで活せんを用いて徐々に壓をさげ、撓骨動脈が再び解れる瞬間に讀んだ

測定器の高さは即ち動脈の最大血圧です。

最小血圧を知ることは上記の方法では困難ですから、いはゆる聴診法によらねばなりません。右腕は左腕よりやや低いのが普通であります。

血圧は其の時の精神状態によつて餘程違ふものです。心配が伴ふと高く示すことがあるから、そういう場合は更らに又翌日測つて見る必要であります。

壓力の表示は水銀柱で表して居りまして、例へば血圧一二〇と呼んでゐるのは血圧が水銀柱一二〇「ミリメートル」であるといふことです。もつと判り易くいへば血管内の血液の壓力は細管内の水銀を一二〇「ミリメートル」の高さまで上昇せしめ得るといふ事で血圧一二〇とは血液の壓力が水銀を二〇〇「ミリメートル」の高さまで上昇せしめ得ることを意味する、即ち血液の壓力が大であればある程水銀柱の高さが高くなるわけです。

◆危険なる高血圧

血圧が高くなると、何故恐しいかと云へば丁度ボイラーの蒸氣の壓力が高過ぎるのと同じ様なもので、人間の體中の血液の壓力が高すぎると、當然血管破裂を免れることが出来なくなるからであります。

血圧百四十ミリメートル以上が持続すると遂に血管が硬化し、頭腦的及び肉體的活動力を減退せしめ、種々の老衰現象を呈し、時としては腦溢血、狭心症等を突發することがあります。

血圧百六十ミリメートル以上が病的昇進といつて危険圏内に入るのでありますが、實際の危険と考へられるのは百七十ミリメートル以上からであります。こういう高度に昇ると青天霹靂的に、何時腦溢血を起すか分らぬといふ全く危険に類するのであります。腦溢血で斃れんとする前の血圧は二百内外を示して居るものです。故にたとへ外見上は何等異状がないとしても血圧が二百内外を示して來たらば一刻も猶豫なく治療して低減を圖らねばなりません。

血圧の高い人は多く上述の如き危険があります。血圧が高いからといつて、必ずしも腦溢血を起すものとは定まつては居りません。血圧の百八十九から二百以上もある者で幸ひ腦溢血など起さず割合長命する人も稀ではありません。

一般に血圧の高いのは非常に氣にかけるが血圧の低いのに對しては割合に無頓着である人が多いしかし血圧は高すぎてもいけず、又低すぎてもよろしくないであります。何れかと云へば高すぎるよりも寧ろ低すぎる方が反つて危険の度は大きいのであります。

◇療法

安静が第一です。そして如何なる原因によつて來たかを究めてそれを治すことです。次に新陳代謝をよくして體内の老廢物を體外に排出する工夫をします。主として腎臟を保護して其の機能を發揮せしむると完全な新陳代謝が行はれて來るから血圧は自然に下つて常態となります。

◇血圧亢進の藥物療法

動脈硬化、血圧亢進、腦溢血の藥物療法は近年大に進歩して來たが、然しこの治療には養生第一を忘れてはなりません。

利尿劑 腦溢血症は尿が遠いものですが、チウレチン、カルシウム、沃度チウレチンなどは利尿作用があり動脈硬化、萎縮腎に有効とされてゐます。

硅酸ナトリウム液 シリナール其他の注射薬で血圧を下げるに効があります。

沃素劑 としては沃度カリウム、沃度ナトリウム、サヨジン、其他沃度注射液などがあり沃素療法は血管の硬化、血圧を下げるに特效があります。この沃素は海藻類に最も多く含有してゐるので、平生之を多く食してゐれば斯病の豫防となる譯です。なほ此の沃素劑として最近、最も進歩したものが斯界の權威小田部醫學博士によつて發表されてゐます。

◇日常の注意

平常血圧の高い者即ち飲酒家、喫煙家、腎臟病者、腦溢血系統者、等は云ふまでもなく其他一般に血圧の高い者は、先づ精神的にも肉體的にも急激の變りがないやうにすること特に酒、煙草は絶対に禁すること、刺戟性飲食物をさけること、牛豚肉類もさけること、一切美食をさけて、努めて野菜果物を多く食すること、便通を規則正しくすること等が大切であります。

血圧の高い者は入浴時先づ最初徐々に身體を温めてそれから、入浴するやうに注意せねばなりません。突然熱湯に入るとは危険であります。

安眠は血圧を低くする、これに反して不眠の場合はその翌日血圧が昇る、故に安静と睡眠とは高血圧には最も大切なことであります。自分の血圧を知つておくことは腦溢血の豫防其他の健康上極めて必要なことであります。

呼吸器病

(肺病と肋膜炎)

我が日本のやうな肺病國では、健康者も必ず、肺病とは如何なるもので、治療には如何になすべきかと云ふことを常識として知つて置く必要があります。それは何故かと申すに大低の人は之に關する知識が無いために、醫師の診断によつて一度病名が肺病と決定した時、只狼狽して途方に暮れて了ふと云ふ様な結果になるからであります。醫師から貴方は肺病であると診断された時、たとへそれが覺悟の前の事であつたにせよ又如何に氣丈夫な人でも、肺病であると診断された其の瞬間に於て、恰も冷水でも頭からかぶされた様な氣持になり、甚だしきは死刑の宣告を受けた様な、何とも云へぬ驚きを感じるものであります。醫師實驗談によれば又其の驚きの餘り腦貧血を起して例



れる者なども少くないと云ふことです。

斯様な風ですから従つて肺病に關する充分の理解も出來ず、醫者の注意や説明なども耳に入らず勿論將來の方針などは立てず、唯々「困つたものである」と云ふ種々の考へが雜然と起つて來て、迷ひに迷ひを生ずると云ふやうな状態であります。

そこで肺病に關して萬人の心得べき必要條件は

- 一、肺病は必ず治る病氣である。
- 二、肺病は治り易い病氣である。
- 三、肺病はそう早く治るものでない。
- 四、治療に信念をもつてすること。

(治療に關する詳細は後に述べる)

以上を心得てゐるなれば、肺病とは左程懼る病氣ではないから罹病者は必ず健康體に回復するこ

とが出来るのであります。

### 肺結核の初期徴候

肺結核の初期徴候は別に整つた一群の徴候がある譯ではありません。之がレントゲンを以て診斷する場合は、之を「極く初期の徴候」と「初期徴候」の二つに分けらるゝものとしてゐます。前者の極く初期と言ふのはレントゲンの診察で初めて發見せらるゝ程度のもので、診斷が不確實である場合は殆ど健康者として取扱はれて居たのであり、従つて格前の徴候も無く僅かな異常感を訴ふるのみであります。その一般的徴候を掲ぐれば

- 一、何となく身體がたるくて、何をするにもたいぎなこと。
- 二、一寸とした事で勞れ易く何をするにもいやになること。
- 三、物にあき易く根氣仕事が出来ぬこと。
- 四、何かすると肩がこること。

- 五、顔の色が悪く、皮膚の光澤が無く、何となく浮かない表情が現はれること。
- 六、食事が進まないこと。
- 七、風邪をひき易くなること。

以上のやうに簡條書きに見れば可成鮮明な徴候の様に思はれますが、實際は殆ど氣の付かない位のものであつてレントゲン以外の診断では肺結核の初期を診断するのは困難至極であります。従つて此の時期には病氣を發見せられずに更に一步を進んだ初期結核に進行するのです。今日多くの青年男女（殊に學生諸君）が此の時期を單に神經衰弱として取扱はれてゐる場合が多いのであります。

次は一般に取扱はれてゐる初期の徴候ですが之を簡條として表せば、

◇初期の徴候

- 一、極く初期の徴候として擧げたものが凡て著明になつて來ること。
- 二、體重が段々減少して來ること。

- 三、輕るい咳嗽が持續すること。
- 四、咯痰が出る、時には血が交ること。
- 五、盜汗が持續すること。
- 六、三十七度二、三部位の熱が續くこと。

以上の様な徴候が表はれて來れば肺に故障のあることは、殆ど確實でありますから一刻も早く専門醫の診断を受けねばなりません。然るに肺病の徴候は上述の如く格別に痛みを感ずると言ふものでないだけに、大抵の人は一日延び二日延びする内に段々延々になつて遂には取り返のつかぬやうなことになりやすいのであります。よく患者について至細に調べた統計によれば、一日でも肺病と云ふ名前がつかずにゐたいと云ふ風な傾向があり、そして肺病と診断されても疑つてみたり迷つて見たりして、斷然そこで適當な對策を講ずると云ふ組織立つた考は容易に起らぬものです。

要するに之は國民の衛生思想が乏しい結果であります。肺病國である吾々國民としては是非此の方面のことを常識として心得て置き度いものであります。

### 肺病治療と信念

治療は自然療法ではなく、又サナトリウムや注射でもありません。然らば何であるかなれば眞の治療は、治療に對する信念であります。それ故必ず治ると云ふ信念さへ持ち得るならば肺病の治療はそれで大半目的に達することが出来るのであります。

吾々の身體即ち肉體が健全であるがためには、凡ての器管が健全でなければならぬ。即ち心臓や胃腸など丈夫でなければならぬ。ところが之を健康にするためには、榮養物を攝取するだけでは完全に健康を保治して行くことは出来ないものであつて、我々が眞の健康を維持するには、是非共に精神作用が加つて初めてそれが完されるのであります。仁者は長生きをすると云ふが、人に向つて悪いことをしないものは、何時も心が晴々として精神が平靜なものであるから、従つて肉體も疲勞することなく自然に長生きをすると云ふ結果になるのであります。

吾々は何かの事件で、たつた一日何かの心配しても翌日は身體が疲勞して氣分がすぐれず食事も

### 結核菌と自然療能

充分進まないことになりまふ。それ故年中心配して精神をつかつてゐる者は壽命が縮るのは當然のことであります。斯の如く精神と肉體は非常に密接な關係があるもので、肉體の消耗が最も著明であるから、一層精神的方面に注意せねばならない譯であります。然るに健康な精神は健康な身體に宿ると申します様に、肉體が消耗すれば従つて精神も沈衰する譯です。此の沈衰せんとする精神は飽く迄も引き立てゝ行かねばならぬが夫れは只だ肺病に對する大信念を以て終始する外は無いのです。

肺病の病原は何かと申せばそれは云ふ迄も無く結核菌です。この結核菌は百度以上の熱か、千倍の昇汞水か、二十倍の石炭酸水かに逢はねば死なぬ程抵抗力の強いものです。日光に當ると直に死滅します。また人體に入つても、身體の健全な人であれば、人間に自然に備はつてゐる自然治療の力で、結核菌を見事に撲滅して了ふことが出来るのですから、無暗に怖るゝべきものではありません。

ません。

今日の人々、殊に都會の人は殆ど大部分がこの結核菌をもつてゐるのですが、たゞそれに對して對抗して對抗力があるか否かの問題であります。

然れば吾々は不斷榮養をよくして、身體を丈夫にさへしておけば、たとひ肺臓は菌に胃されてゐても、本人はそれを知らずに充分活動が出来、結核も知らぬ間に治つて行くものであります。

さて肺病の自然療能とは、前述のとほり、結核菌は日光と人間の自然治癒の機能とに對しては割合に脆いもので、昇汞水や石炭酸水に對して、猛虎の如く強さうな結核も日光と人間の自然療能とに對しては恰も張子の虎の如きものです。それ故結核菌は怖いと思ふと馬鹿に怖いものであるが、其の本體を見究めると左程恐しいものではないのであります。

我々人間が神から與へられてゐる即ち我々の中にある治らうとする力で身體に害をなす病原體の襲來に對して、これを撃退する偉大な力であります。例へば傷をしても少しぐらゐならば、何の手當をしなくても、自然に治つてしまふ。亦熱に悩むとき、汗を發散せしめて早く熱を去らしめ

ようとする、ある神秘的な力であります。

肺結核の自然療法といふのは、人間に備はつてゐるその自然療能を衰へないやうに、益々強めて全治にまで到らしめる療法であります。

### 肺病の傳染徑路

肺結核はどんな時に傳染するかと言へば

1、身體の衰弱してゐるとき 過激な勞働をして疲勞した時、また腸チブスやコレラ、赤痢等の傳染病、胃腸病、糖尿病、神経衰弱、ヒステリー等に罹つた後の身體の弱つてゐるとき、産後肥立ちの良くない時等に多く胃され易い。

2、精神の疲勞してゐるとき 事業失敗した時や、家庭上色々の煩悶のある時、心配事の多いとき等に肺結核に罹り易い。

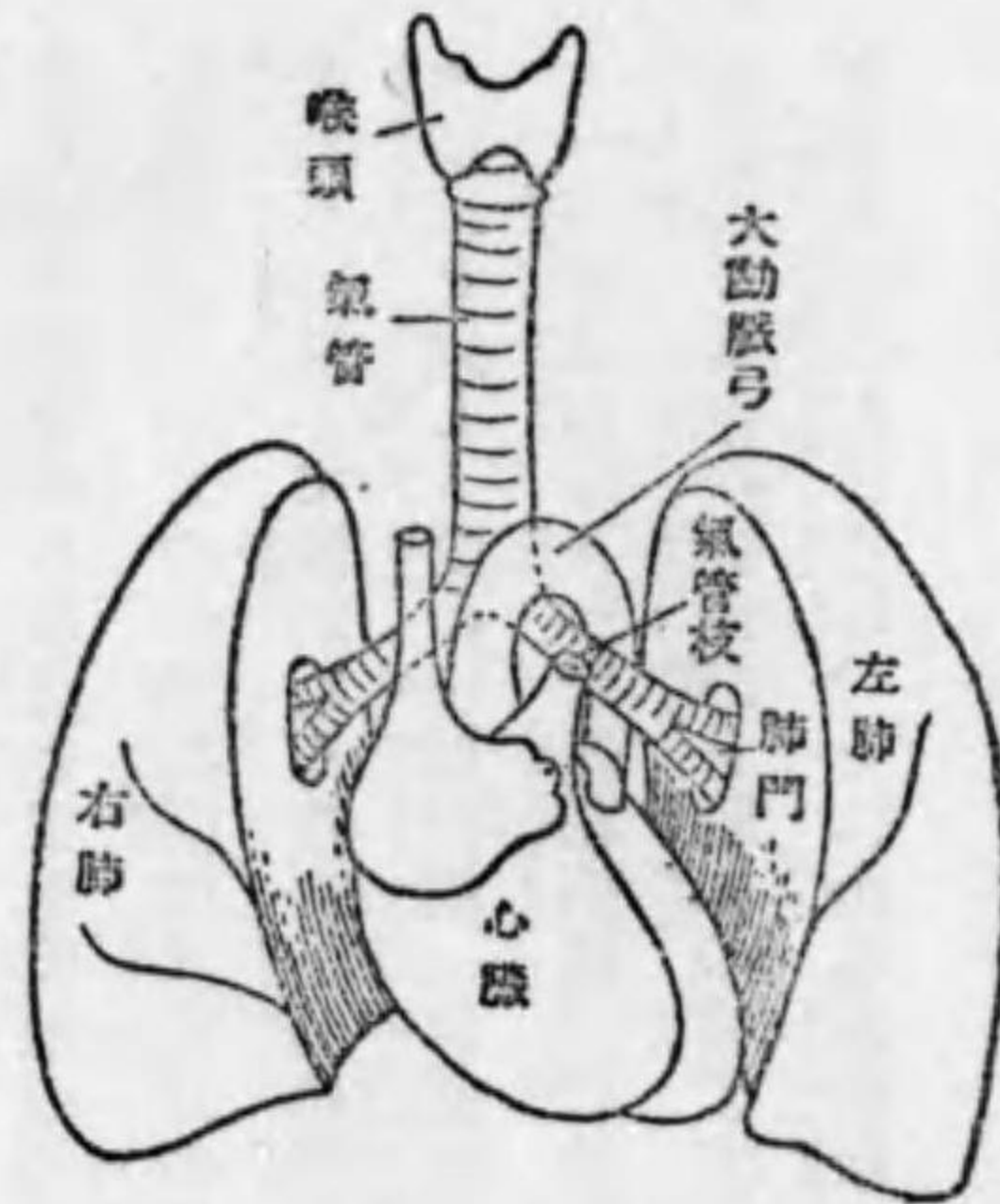
3、不攝なとき 飲酒、喫煙、暴飯暴食、睡眠不足、榮養不足、不節制其他空氣の流通悪しき室

内に終日ゐる日光に當ることが少かつたり運動不足の人また常に塵埃の多いところで生活してゐる人々等も罹り易い。

肺結核は身體の如何なる所より傳染するかと言ふに、第一菌が口や鼻を通して肺の方へ入り込む場合が非常に多くあります。例へば患者が咳をしたり、痰をはいたりするとき、それが眼に見えぬほど小さい滴となつて周圍に飛散するが、それを健康な人が吸ひ込んだやうな場合、また以前結核患者の住んでゐた家に移轉して消毒しないで住み込み、塵埃と一緒に結核菌を肺の中に吸ひ込む様な場合です。(患者の喀痰や咳嗽の飛沫は正面五、六尺まで飛ぶといふことになつてゐるから注意を要します)

第二は消化器からこれは患者の造つた料理や、患者の食べ残りを頂くやうな時、また病氣に罹つた母親が子供に乳房を唾で濡してやつたりなどする時に結核菌が胃腸へ入つて、何時までも死なずにゐる様な場合。

第三は皮膚及び粘膜炎から、皮膚の傷いたところへ結核菌が侵入する。また患者と接吻したとき等



(圖の係關の管氣と肺)

である。

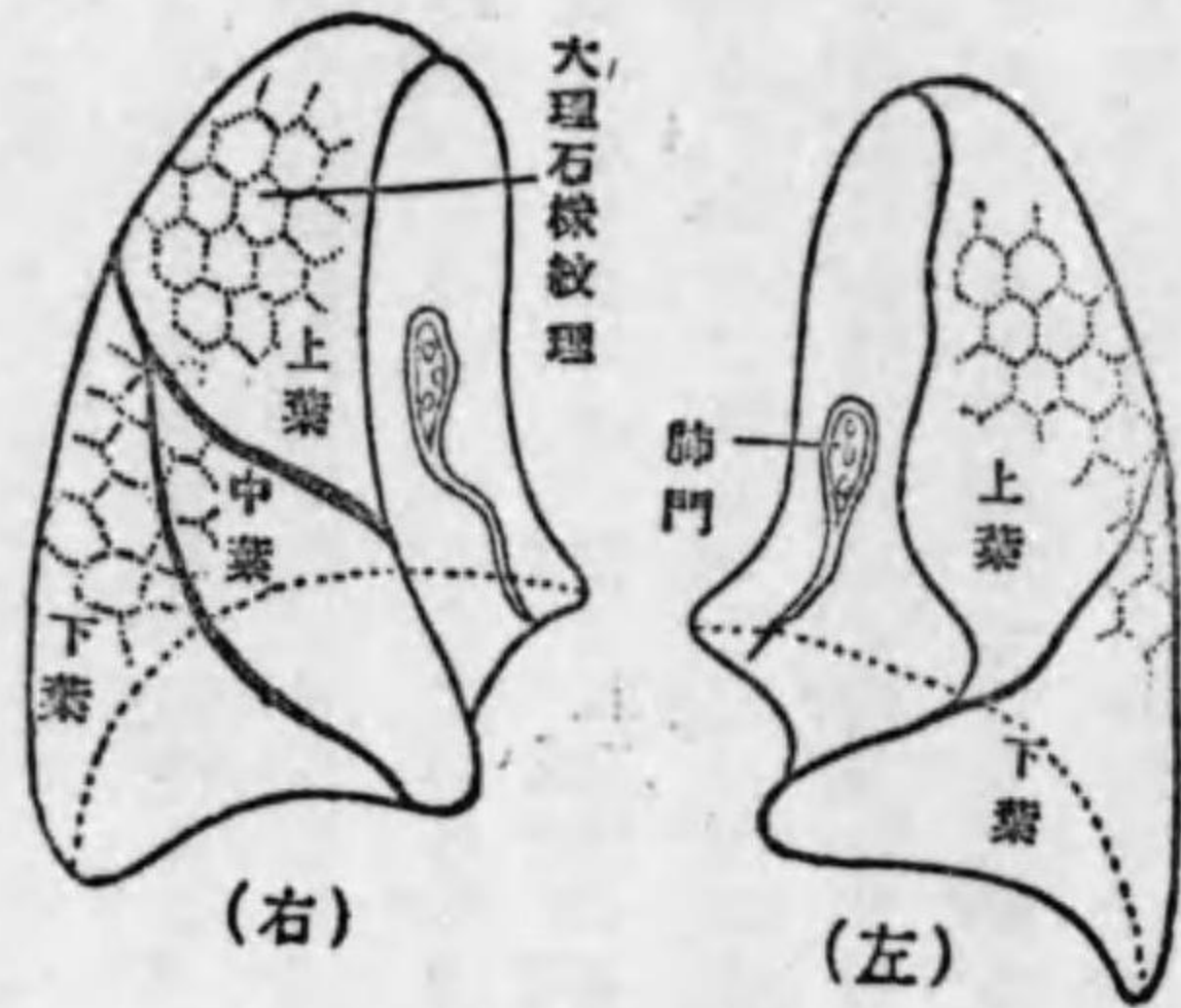
次に結核は何いふ風に傳染するかと云へば、肺の構造は圖の如く、氣管は胸のところでは二本の氣管に別れ、左右の肺に入つてゐます。

二本の氣管支は更に四本となり、八本となり丁度木の枝のやうに、細く無數に岐れて遂に毛筆の先のやうになつてゐる。こゝまでは毛細管氣管支なのですが、その先が肺になつてゐるので、そこを尙ほ細く調べると、酸漿のやうな工合に、小さい袋になつてゐるのです。そして無數にある其の袋の一つ一つに血管の毛細管が來てゐて、氣管の毛細管と薄い膜を隔て、一諸になつてゐて、血液の詳化作用を營んでゐるのです。この小さい袋を肺胞と云ふが、吸つた空氣はこの肺胞まで入つて來て、酸素を血管の

方に送り血管から炭酸瓦斯を受取つて、吐く呼吸と共に外に出るのです。  
肺結核菌はこの喉頭粘膜や気管支の頸毛上管等の關所を巧に潜つて、肺胞まで侵入して來ると、其處に附着して動かなくなり容易に外へは出やうとしないで、菌は其處に自分の根據を据えて、益々其威を逞し人間の自然療能（自然治療の力）と戦ふことになるのであります。  
一方食道から入つた結核菌は、胃の殺菌作用では死なないうで、大抵腸の方へ行き、腸の内面の淋巴腺胞で血液の白血球と戦ふのですが若し結核菌の方が強い時は腸の粘膜を突破して、淋巴管に入り更に淋巴腺に進み、それから肺襲撃に進むのであります。

### 肺尖カタルの手當法

肺で一番胃され易いのは肺尖です。肺尖は左右の上部尖端にあるが、此處は肺の運動が少く空気の出入が不充分で、血液の循環が緩かなるため、肺のうちでも最も抵抗力の弱いところなのです。それ故結核菌が肺に入ると何處か弱いところはないかと探し廻つて眞先に肺尖を胃すのです。



(圖の形状の臟肺)

肺尖カタルであると云ふことは云ふまでもなく肺結核の初期なのであるから、この初期の手當を大切にせねばなりません。手當法は肺結核と同様であるから、次に述べる療法をよく讀んで、呼吸運動を充分にして肺を丈夫にするには、健康時代から氣をつけて、毎朝深呼吸を怠らぬ様になさい。

### 肺結核全治の五條件

#### (一) 食餌營養法

肺病治療上最も大切な問題は患者の營養を良くし、即ち前述の自然療能力を旺盛ならしめて既に浸入して來た菌の撃滅を圖ることで、是を一言すれば營養價に富んだ食物を攝つて病氣を治すことです。けれ共單に營養價の食物を攝取するだけでは、其の目的を達することが出来ません。それ

には消化と食慾が充分で、食事の時間が待ち遠しいほど食慾があつてこそ、この療法の効果が充分に擧げらるゝのであります。それには最も胃腸が丈夫でなければならぬので、餘程悪疾の患者でも胃腸さへ丈夫であれば心配はないのですが、肺患者の多くは申し合せた様に食慾が衰へ勝ちのものであります。

この療法上先づ食慾が衰へると、栄養が攝れず、従つて治療の目的を達することが出来ませんか。先づ患者の食慾を起させることが根本問題となるのであります。それには食慾不振の原因が、胃腸の弱いせゐか、神経衰弱から來てゐるか、熱から來てゐるものかを確めてそれに相當の處置をとらねばなりません。然るに患者の多くは胃腸が弱いと云ふよりも、心の持ち方で自から胃腸の機能を弱めてゐる、即ち神経性の消化不良から來てゐる場合が多いのであるから、氣落することなく治療に信心を持つて心持を愉快にする様努めねばなりません。胃腸の機能が弱いときは、如何に栄養價の多いものを澤山食べても、反て消化不良を起して體力は益々衰へるだけですから。

どの位の栄養が必要であるか。肺患者は一日にどれだけ熱量が必要であるかと申すに（カロリー

とは食物中に含んでゐる熱量で、食べたものが酸素で酸化されて、人間の體から眼に見えぬ熱を發する人の體温を保つのもこの熱料による。通常は健康體の人はこの熱量が約二千乃至二千五百カロリーで足ることになつてゐます。しかるに肺患者の身體は普通健康より多くの熱量を要する譯ですが、専門學者の研究によると、肺患者が一日に要する熱量は二千五百乃至三千五百あればよい、と云ふことあります。

米飯一碗は約百四、五十カロリーとされてゐるが、米飯の量にすれば一日二十五碗食はねばならぬ勘定になり、此の量は如何胃腸の健康なものでも食べ切れないから。そこで牛乳とかバターとか、肉類等の少量でカロリーの多いものを攝取る必要がある譯である。

左に肺病患者の食慾を進めるために守るべきことを掲げます。

- イ、氣分を引立て、くよくよせぬこと。
- ロ、食事の時間を規則正しく守ること。
- ハ、自分の好きな食物を、色や形や、味等種々變へ、工夫して調理すること。

- ニ、よく噛みしめて味ふこと。
- ホ、毎食後三十分位は休むこと。(精神的にも) 食後直に讀書するなどよろしくない。
- ヘ、新鮮な空気の中に生活すること。
- ト、食べ過ぎを謹むこと。
- チ、酒、煙草、その他生姜、山葵、芥子等の刺激物を避けること。
- リ、寝具を清潔にして、よく眠ること。
- ヌ、適当な運動をして規則正しい生活すること。

◇食物に就て

結核患者は如何なる食物を選ぶべきかと云ふに、其人の病状、體質、年齢其他によつて、調理の方法や分量等も違ふのですが、大體家庭療養に於ける普通の成人に適當な食物を次に述べます。

△主食物 米飯がよい。半搗米又は七分搗米が最もよい。其人の嗜好によつては一日一回位食パンにバター(牛乳より造た新鮮なもの)を付けて食するもよい。

△副食物 我々日本人の副食物は、野菜二、肉類一の割合に、出来るだけ新鮮なものが肝要です。主食物と副食物の割合は七と三程度。

△野菜類大根 (大根卸にしたものは特によい) トマト、牛蒡、蓮根、人蔘、葱、豆類、ホーレン草、大根等。

△魚肉類 牛肉、鶏肉、魚肉(干物の頭と骨の方にバターを付けて焼いたものを骨ごと食するとよい。若狭魚は殊に肺病の營養的藥料とされてゐる。これは結核患者に大切なカルシウムを攝るのに最も効果的なもので、鮓や、其他の小魚の佃煮なども或度程迄良いものである。

△海藻類 昆布海苔、ひじき等。

△果物類 林檎(食後に食べるが最も良い) 無花果、バナナ、イチゴ、蜜柑。

△牛乳 及び乳製品類。

△その他 新しい鶏卵、蜂蜜、豆腐。

以上の様なものをなるべく交互に取り混ぜて偏食に陥らぬ様注意すること。恢復期に入つた胃腸



の夫丈な患者は、右の食物のうちなるべく脂肪に富んだものを多く攝るやうにするがよい。

### 安 靜 療 法

安靜療法 とはちつと靜かにしてゐることであるが、たゞ身體を靜かにしてゐるだけでは無く、精神を落着かせて焦らず何時も平和靜と希望の生活を送るやうに努めることです。而も將來の元氣を回復して大いに活動すべく、その準備としての療法ですから、この安靜と云ふ名に捉はれて身體の對抗力をそがれるやうなことがあつてはなりません。活社會で働くことが私共の自然の生活であることを知つて此の療法を行ふことが肝要であります。

何故安靜療法が必要か と云へば既に肺病と云へば肺臟の一部が病菌に胃されて創になつてゐると思はねばならぬ。それにも拘らず動いたり無理をしたりすると、折角治りかけた創が崩れて、來る、其の弱身につけ込んで結核菌は一層激しく活動を始め更に廣くその創を傷めることになるからであります。

それ故肺病患者は（重症の人程）なるべく靜かに起居し、特に三十七度五分以上の熱あるとき茲びに嗜血の場合には絶對安靜を守らねばなりません。

精神を平靜にすることが此の安靜療法には第一の大切なことです。何故ならば身體は仰向けに寝んでゐても、其人が若し泣いたり、怒つたりしてゐるなれば、其のために呼吸が悪くなつたり、咳が多くなつたりします。それではよく云ふ佛作つて魂入らぬも同様で、そんな安靜法では何にもなりません。それ故先精神（心）の安靜に努め精神力（信念）で病魔を驅逐する様に努めなければなりません。

安靜の方法 安靜するにはどんな方法によるかと云ふに、寝む時は仰向けが一番よい、今迄の習慣上、横向でなければ寝まれぬ者は、右を下にして心臓の方を上に出します。

微熱の人は此の安靜療法を一日の仕事として、靜かに規律的に生活すること。高熱者（三十八度以上）は、絶對安靜を守ること。

#### ◆安靜療法上の注意

- 1、安静中は出来るだけ發聲を少くし來訪者にもなるべく面會を避け、よし會つても、無駄な談話などせぬこと。
- 2、無駄な手紙の往復を避け「生活を出来るだけ簡單に思想は高尚に療養專一に努めること。
- 3、讀書は上品で軽く愉快な小説や、宗教書、和歌詩歌等がよい。深く考へさせられる研究書を避け刺激的な興奮するやうなものはよろしくない。
- 4、よく寝むこと。夜眠れぬ様な人は早起してなるべく晝間眠らぬこと。眠れぬと云ふことをくよく／＼心配せぬこと。眠れないことを心配することは反つて安眠の邪魔をすることである。
- 5、身體は勿論、手足なども激しく動かさぬこと。
- 6、咳は自分で出来るだけ堪へること。
- 7、歩行は徐々に、歩き方を稽古するやうな氣持で行ひ決して急激にはせぬこと。
- 8、恢復期になり、自覺症狀がなくなつたものでもなほ或る期間は午前と午後二時間位安静

を守ること。

## 日 光 療 法

### 日光浴の必要條件

- 1、日光療法を行ふには晴天の日を選ぶこと。
- 2、日光に浴する時は、直接皮膚を外氣に曝すこと。
- 3、強い光線は、快活な氣分と元氣を與へ同時にいら／＼した氣分を一掃します。
- 4、日光浴は、第一景色の良いところをえらぶ事。

日光は細菌を殺す上に偉大な力を持つてゐます。その證據には、日光の乏しい陰うつな場所や、風通の悪いところでは細菌が最もよく繁殖します。日光の殺菌力は、温度の高いほど効果が加はります。温度が高くなると細菌の繁殖に必要な水分がへるために、殺菌力が一層加はるので、但し日光の熱には殺菌力がありません。

皮膚を日光に曝しますと血液内の殺菌力が増大しますが時間が長すぎると却て減退すると云はれてゐます。殺菌力があると云つても肺炎などの様な急性傳染病、または癌の様な殖え方の猛烈なものにはその影響する力が非常に微弱なものであります。

◇日光の及ぼす効果

日光を皮膚に當てると「メラニン」と云ふ色素を増殖して、黒暗色になります。普通日に焼けると云ひますが、着色の度合の強い程皮膚の抵抗力もまた強いのです。虚弱な人、結核の素質のある人などでは、着色がしにくくたとひ多少はしてもその色は赤色を呈してゐるのであります。

皮膚が日に焼けて、眞黒になると殊に結核には取つかれなくなる傾きがあります。また皮膚が日光に照らされると身體中の種々な細胞や、その細胞の中にある種々な酵素が微妙な刺激をうけて、全身の新陳代謝が旺盛となります。また日光浴のために發汗は増しますが、盜汗は大いに減じます。一體に食欲が増進して體重が加はります。血液は日光に依つて、非常な好い影響をうけます。赤血球、白血球ともに増加しますので、一般

に傳染病に胃されにくくなります。

更に日光の刺激のため骨は丈夫になり、筋肉は太り、皮膚は厚く、血液は大いにその量を増すのであります。これらの刺激が、交感神経へ波及するため、神経の緊張度が減退しますから、血壓或は血糖の如きも低下するのであります。

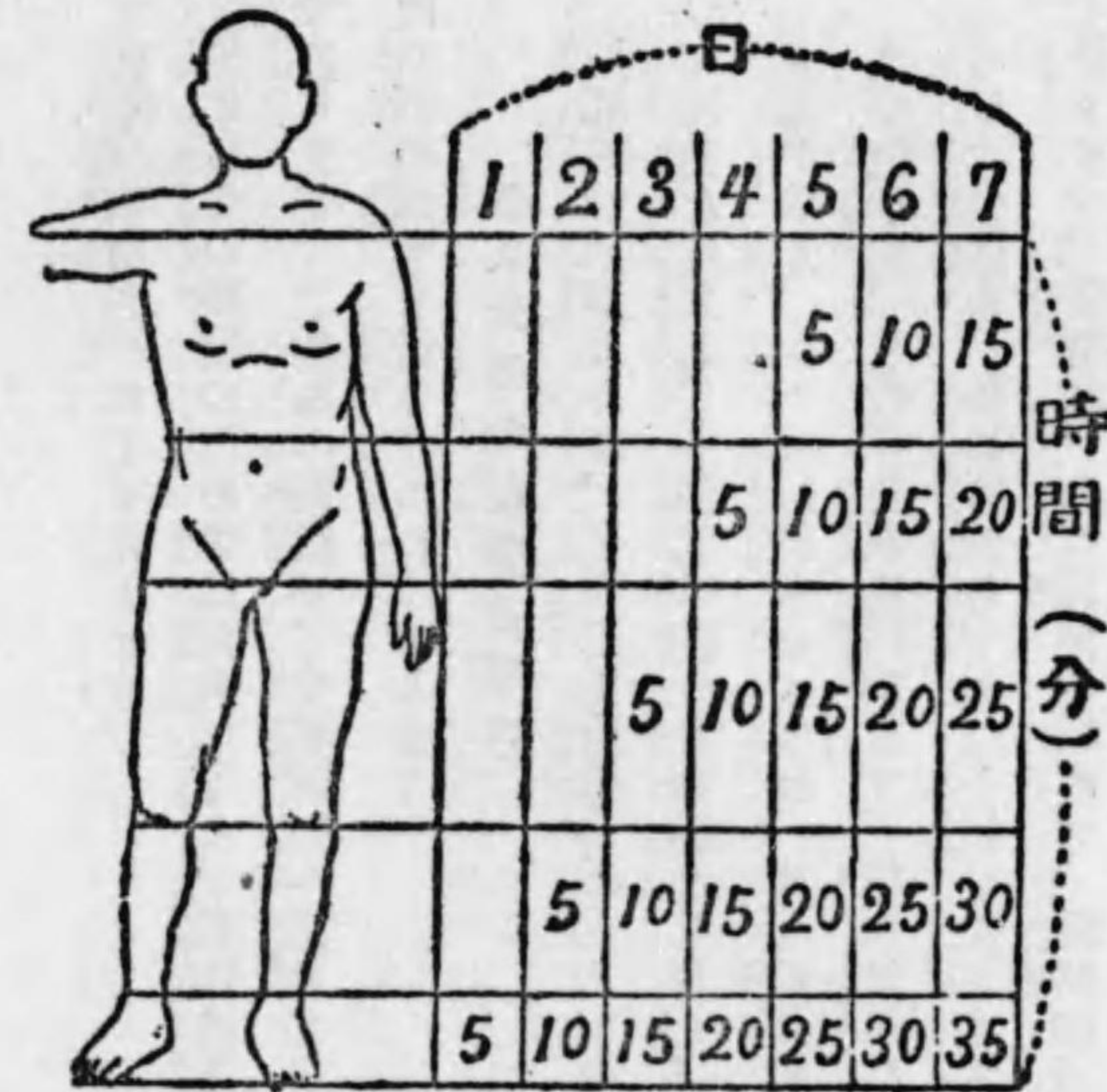
◇日光浴の仕方と順序

局部的の病氣ならば、最初二十分位から始めても差支へありません。その翌日からは、漸時數分づゝ時間を延長し、一回二時間位までいたします。

全身の疾患、例へば肺結核などでは、やゝ複雑になります。

まづ最初は、身體の全面に行ひます。第一日目は、足だけを五分間、その次の日は、前の日のところを十分間と、他に膝から下を三分間いたします。かうして、毎日時間を延長して七日目に全體を終ります。背部は、六日目から始めて、最初に五分間、七日目に十分間、日に當てるやうにします。そして三週間目にはいつて全身浴に移るやうにします。

(日光浴の順序)



頭と頸とは、日をあてぬ方がよく、大きな麦藁帽子を被り、黒眼鏡をかけるやうにします。かうして全身浴は一時間位から始めて、徐々に増加し、最大限度を四時間としますが、人によつては二時間位のこともあります。

日光浴は、普通の窓硝子を通した光線では行ふべきではありません。すべて無効であります。但し出来るだけ風に吹かれぬやうにする事が大切であります。

### 空氣療法

空氣療法とは、新鮮な空氣の中に皮膚の面の一部または全部を曝す方法です。空氣浴の第一條件は清淨な空氣を選ぶことです。この療法は前述の安靜法の延長とも見るべきものですが、主として恢復期に入つた、熱の高くない患者の行ふべきものとされてゐます。

何故空氣浴は必要か 肺の食物とも言ふべきものは空氣であつてその栄養分は酸素であります。若しその空氣が汚れてゐて、塵や微菌などが混つてゐるとすれば肺の病竈は益々胃されます。そして肺臓に於て淨化されるはずの汚れた血液が、充分奇麗にならずに、また心臓に還つて再び体内を循環するために胃腸の機能を弱め、身體の栄養を悪くすることになります。此の時、酸素に富んだ新鮮純良な空氣が肺の中に吸ひ込まれたとすれば、汚れた靜脈血も忽ち鮮紅の血液になつて、元氣よく体内を循環し、食物の消化をよくし自然の療能作用を昂め體力をつけることになるのであります。

### ◇空氣浴の仕方

一、重症者の場合、絶對安靜を要する高熱者や、嗜血患者は室内に靜臥しながら空氣浴をしま

す。それには窓や障子の一部を開け放つて、日中を選んで最初は午前と午後一日二回五分か十分位にします。病人の寝衣や夜具類を清潔にすることは言ふまでもありませんが病室内を整頓して、塵や埃のかゝらぬ様に注意すること。風のある日は直接の風が當らぬ様枕頭に屏風の様なものを置いて風を防ぐこと。

二、輕症者の場合 嗜血もなく（過古にあつても止つてゐる人）熱が三十七度から八度までの間を昇降してゐる方は、日當りの良いなるべく東南に向いた縁側に簾椅子か寢臺を運び出して、一日數時間（其の人の症状によつて加減する）位靜臥すること、簾椅子や寢臺がなければ勿論普通の敷蒲團でも差支ないのです。あまり強い直射日光を避ける様注意を要します

三、無熱者の場合 三十七度以下の微熱者若しくは恢復期に入つて、血痰もない、無熱者は脱衣して室内の寢臺に仰臥するかまたは戸外に簾椅子等を出して、日光浴と同時に空氣浴を行へばよい。然し注意すべきことはあまり強い日光の直射するところでは長い間空氣浴をする事は避けることと。

◇空氣療法上の注意

第一空氣の新鮮なる場所を選ぶこと。山や森、又海岸等の空氣は最も良のです。第二は居室を努めて清潔にすることである。如何に環境が良くても部屋を戸を閉め切つてゐては何んにもならぬ戸や窓は適當に開放して換氣に注意し室内は何時も整頓して置くことであります。

第三は室内の温度や室外の氣温に注意することであるが之は一概に言はれぬ、患者の症状や其の人の體質にもよることですから特に注意して専門醫に相談すること。

◇冬季の空氣療法上の注意

一、空氣療法に寒さを懼るゝ必要は無いが、あまり冷い風に當つたり、身體を冷したりするとよくない。木綿の肌着の上にネルや毛織物などのものを着て、身體を毛布で包み、頭にも頭巾のやうなものを被つて顔だけ出してをくやうにします。

二、室内より室外の方が善いのですから、あまり酷寒の期節でなければなるべく縁側などで空氣浴をするよいのです。勿論急に寒い風が吹いたりした場合は避けねばなりません。朝夕

の冷いときは止めて午前は十時過ぎから十二時までの間、午後は一時から三時位までの間が  
良い。

- 三、足の冷えやすい人は湯タンポを入れること。
- 四、婦人の方は月経前後に注意して感冒にかゝらぬやうすること。
- 五、浴後は僅くとも三十分以上休養すること。
- 六、寒氣に慣れたら、夜も窓を開放してをくこと。
- 七、室内ではなるべく火鉢を用ひぬこと、室内の空氣清淨を保つためです（已えざる場合はよくおこつた火を次ぐなりして、炭を室内の火鉢では、をこさぬ様すること）。

### 鬪病的精神療法

焦らずに、氣落せず 凡ての病氣はそうですが、殊に肺病患者は心を丈夫にして精神をしつかり持たねばなりません。ところが一度肺病になると大抵の人は、失望落膽して人によると病氣のこ

とばかり氣にしてまるで死に神にでも取りつかれたかのやうに明けても暮れてもそれを氣にしてゐる。かくてはその氣持だけで益々病氣を重らして終ふのであります。多くの肺患者を取り扱つた醫師の話に「肺病は一種の精神病である」と言つてゐますが、實にその如く、病氣にかゝつても身を天に委す氣持で平氣な人は養生してゐるうち知らぬ間に全快すると言ふ例が多くあるのに、如何に金があり手當をつくし得る人でも病を氣にしてゐる人は、その氣のため病を重らせて遂には治るべき性質のものも悪化して死に致らしむると云ふ結果になつて了ふのであります。

### ◇肺病は殆ど治る

統計よりも、實際よりも、多くの全治者が證明する如く、肺病は決して治らぬ病氣ではありませぬ。この言葉は決して病人への一時的な氣休めの言葉ではありません然るに之を治らぬものと思ひ込んでゐる者は如何なる療法も特效薬を服用するとも治り難いのであります。肺病を惧れずに暢氣に暮すこれが肺病全快した人々に共通した點です。この暢氣と言つても、それは不攝生ではいけない、すべて不安に壓倒されないで「なあゝにこんな病氣位今に治してみせる」といふ氣持で、悠々

迫らざる生活を送ることが、大切なのであります。前後していひますれば、闘病の、大和魂、武士的精神がなくてはなりません。

◇働きながら治せる

最近に於て結核患者と雖も一定の職業に従事せしめ、身體を適度に活動せしむることが病症を輕快に導く、と云ふ説をとく人もあるのです。「職業をもつて活動する」と言ふことは無論無茶な運動をすることではなく、身體を疲勞せざる程度の仕事を日課として従事しその事によつて一層規律正しい生活をするに於てあるのです。又事實肺病になつたからとて休養が出来ず一定の職業をもつたまゝ、身體に注意して病氣を全治したと云ふ例は多くあるのです。ある人の話に、僕は七年越の肺を自宅で仕事をしながら「結核菌と角力をとる氣で治した」と言ふ話があります。

何肺病位恐るゝに足りぬ。きつと今に治して見せる、と云ふ強い信念の前には征服されぬ病氣はありませぬ。たゞ醫者や薬にばかり頼つてゐては駄目です。自力で更に神にたよる、信仰の力で治すと言ふ氣持にならなければなりません。

轉地療養

◇轉地療養の効果

肺病療養上に轉地は効果ある一方法として行はれてゐます。それは空氣の悪い都會生活者にとつてはある程度まで必要なことです。語に「居は氣を移し」と言ひますが誰も環境が變ると、氣分が新しくなりますが、毎日同じ部屋にゐて、しかも周囲のうるさいことまで、見たり聞いたりせねばならぬ様な場合に、思ひ立つて轉地が出来れば、氣分を平靜にそして愉快に晴々となるものです。のみならず轉地によつて患者に大切な清らかな空氣と紫外線に富んだ日光とに浴することが出来れば一層保健治病の實を擧げることが出来ませう。

◇轉地先に注意して

轉地の目的は言ふまでもなく、たゞ居を移すだけでなく療養の實を擧ぐるにあるのですから。轉地は何處でもよいとは言はれません。先づ第一に空氣が清く、日當りがよく、溫度濕度が適當でな

ければなりません。しかし其の人の體質や容體性質によつて海岸よりも、山地の方がよい場合もありまた季節によつて、山よりも海の方がよいこともあるのです。

◇同伴者の問題

轉地療養は獨りで悠々するがよい、と云ふ人もありますが、その容體によつては附添人の必要な場合がある。そこで妻のある患者で轉地が必要な場合は、良人の唯一の勵であり慰である妻が同伴して、他人では出来ぬ行届いた世話をするがよい。けれど妻は充分消毒やその他に注意して、良人の氣を悪くしたり、興奮せしめる様な態度を決して示してはならぬ。ことに自分が行かないで他人をやり、まして若い他の女等を附添人として送るが如きは不用意だとの謗を免れません。

◇轉地時期の注意

同じ地方でも、氣候によつて効果が違ひます。また肺病者の病勢が進んで絶對安静を守らねばならぬやうな人とか、高熱の人、血痰を嗜く人などが轉地すると、そのために反て病症を悪化せしめる様なことになり易いものですから、氣候に注意に注意した上で、病氣の初期か又は恢復期に入

つた無熱の人がすること。

◇轉地出来ぬ人へ

轉地療養の効果は前述の通りですが肺患は、どうしても轉地せねばならぬと言ふ譯では無い。ことに家庭の事情茲に經濟上から轉地することの困難な者が無理をして轉地することは、決して好ましいことではありません。その無理をするよりは、寧ろ自宅で規則正しい自然療法を行ふ方がよいのです。

理想的な自宅療法

◇衛生に心して

自宅療法では療養所に於てより治療上種々不便や不都合がありませうが、自宅が反てよい場合もあり、又病人の實際から云へば自宅療法を普通の方法として考へねばなりません。自宅療法上、第一に注意すべきは衛生上のことですが、患者自身の衛生は言までもなく、家族の者に傳染せぬ様に心



掛けなくてはなりません。左に衛生上の注意を掲げて見ませう。

- 一、患者病室には、衛生壺を備へてをき、すべての不潔なものはこの中へ入ること。
- 二、患者の食器は家族の者と區別し毎回熱湯または、日光で消毒すること。
- 三、病室の角又は椽側などには千倍位の昇汞水を備へて手洗すること。
- 四、室内は風と日光をよく通るやうにし、度々石炭酸水にて拭ふこと。
- 五、夜具や衣類、器具、書物などは度々日光消毒を行ふこと。

◇自宅の簡単な栄養療法

肺病に栄養の必要なることは前述の如くですが、この栄養とは必ずしも高價なものを購入することではありません、一例を示せば豚肉は、鶏肉の半價以下ですが栄養價は二倍もあり、又小間切のやうな安價なものでも別段栄養價には變りありませんし、鱈は安い魚であるが高價の鯛よりもすつと栄養があります。栄養法の妙は安くして栄養のあるものを上手に調理して美味に食することにあるのです。

一、患者はカルシウムを可成り多く攝る必要から調理に心がけて小魚や小鳥の骨など適當に調理して多く食べること、若狭魚は魚類中で最も多くの栄養(カルシウム)を有含するものとされて最近では、小田部博士の研究創製による公魚の素(パウ)と云ふ、カルシウム栄養食品が販賣せられてゐるから便利に用ひらることが出来る。

- 二、肺病には相當の脂肪に富んでゐる食物を攝る必要があるから、野菜類のバター炒り、魚類などを攝ること。
- 三、ビタミンが必要であるから、食物の選擇心がある、大根おろし、キャベツの漬物夏はトマトなどにも安價で多くのビタミンがある。
- 四、食物は必ずよく嚙んで食べる。

◇薬よりも心掛け

肺病治療の第一は醫薬よりも心の持ち様が大切である。よく患者は言までもなく家族のものは

一度この病氣にかゝると種々の廣告や人の話などに迷ひ各種の薬を試みる、それも一の薬に効果の自信を有つ迄持續せず、一週間や十日であれこれと迷つては替へて見ると云ふ風なことだとへそれが如何なる名薬であつても治るものではないから、一度信用のある醫師の調劑又はよき薬を得れば僅くとも二ヶ月三ヶ月持續するの必要があります。

さて、こゝに述べんとすることは薬を必要ではあるがそれにも増して心の持ち方が第一であると言ふことです。長い間薬はたよつてゐた患者が、その効果の目ぼしく無いのと、財源がつかたのから爾來服薬をやめ、ひたすら自宅の養生に努め、深い信仰生活に入つて、治療に信念が出来、程なく知らぬまに健康體に復したと云ふ實驗を有つてゐる人の話もあります。

### 肺結核患者の夫婦生活

肺病は男女共若い者に多く年齢から云ふと最近の統計では二十歳前後の男女が最も多く、その内女は十五歳から十九歳までが一番多く、男は二十歳から二十四歳までが最も多い。これは何故かと

申すに、人は思春期に入ると、肉體が急速に發達して種々の變化を來すが、抵抗力がそれに伴はずその虚に乗じて結核菌に胃されたり、或は既に體内に潛伏してゐた結核菌が猛威を逞うして肺結核を起しめるのです。勿論、これは青年男女は單に肉體のみならず思春期に至り多くの精神的問題の影響のある事は看過できないものであります。何としても此の年齢期にある子女を有つ家庭は注意をせねばなりません。

### ◆結核の婦人と結婚問題

肺病患者の結婚は避くべきものとされてゐます、何故なればそれは結婚に妊娠は伴ふものですが、妊娠は母體の抵抗力を非常に弱めるから、婦人の患者は、餘程注意して、充分それに堪へ得るだけの體力を養つてからでないと、容易に結婚は出来ません。けれど無暗に結婚を恐れるには及びません。一度醫師の診断を受けた者でも、其の症状が全く無くなつて、信用ある醫師より、保證されれば進んで結婚してもよいのです。肺病故に獨身生活を決心してゐた婦人が全快後理解ある結婚生活に入つてから身體の具合も益々よくなつて數人の子供の母となり立派な妻たり母たるの義務

を果し自からは、健康と快活とを恵れてゐるといふ方は多いのであります。

◆肺病と夫婦生活別居問題

肺病患者は、病人であるから、性慾など衰へて終ふものと考へられ易いのであるが事實はそれのみではなく、其時の症状によりことに恢復期などは反つて亢進する傾向のものがあるのです。元來人間が性慾を絶つと言ふことは凡人には難しいことですが、一番良法は夫婦は別居するより方法がありません。病状が良くなつても心をゆるめず、眞に健康體に復するまでは注意に用心を重ねねばなりません。然し單に別居と云つてもそのため却て精神的に落着かぬ様では何もありません。然れば如何と言ふて夫婦であれば同居しても性的刺戟を受けるやうな書籍類を手にしたり淫らな會話などせぬやう注意し、一時的の享樂が互の滅亡となり、其の自制こそ、やがて輝かしい家庭の更生となるべきことを、知るべきです。

◆患者と性慾撃退法

眞の夫婦關係とは決して性的關係のみによつて結ばれてゐるものではない。まして患者自己の闘

病の勝敗に掲るほどの問題なれば慎重な態度をとらねばなりません。若し患者にとつてこの自制が出来なく、性慾等に脅かされてゐるやうでは、肺病の征服は決して出来ませぬ。次にある人のよき體験より得た性慾撃退法を左に掲げませう。

- イ、清き大氣に觸れること。
- ロ、淫らな圖書繪畫は近づけぬこと。
- ハ、常に足を暖かくして、頭を冷くするやう心掛ること。
- ニ、如何はしき言葉は慎むこと。
- ホ、夜具は軽く清潔なものを用ふること。
- ヘ、室内を清潔にすること。
- ト、慾望の起つた時は、眼をとちて、下腹に力を入大きく呼吸すること。
- チ、それでも心の平靜に返らぬ場合はなほ目を閉ちて「罪の價は死なり。」と心の中で靜かに繰り返して叫ぶこと。

それにて大低の悪魔は退散します。

### 結核の特殊療法

#### ◇注射療法

結核に對する注射薬は數へきれぬ程澤山あるが、しかし大體に於て毒を以て毒を制すると言ふのが主であつて、結核菌製劑を以て結核患者を治さうとするのである。即ち結核にも免疫性があるから、注射によつて是を早く完成させやうと言ふ考のもとに造られたものが「ツベリクリン」である。是は獨逸のコツホ博士が今より四十年前に發明されたものですが最近では、我醫界に於てもこれに新しき改良が加へられてゐますが、まだ完成したとは申されません。が輕症の人には少量から徐々に大量に達すると良き効果のあることは多くの人々より證明されてゐる所です。

その外「カルシウム」がよく用ひられます。量は本劑の消炎作用及結核病竈が、石灰化すると言ふのと又カルシウムの相當量は、人體に有益無害であると言ふところから肺病治療上に盛に用ひられ

ます。

#### ◇レントゲン療法

レントゲンとは非常に強い光線で、この光線で人體を照すと、皮膚や筋肉が透き通つて見え、體內のことが、判然と判るので、それで、身體の故障のある部分を調べるためや其他種々診斷に用ひられてゐたが、近頃は肺の患部にこの光線を放射して治療用に用ひられてゐます。但し前にも述べた様にこの光線は非常に強いもので破壊力があるため種々の副作用を伴ひますから重症の患者には適しません。結核の初期診斷には最も大切なもので、其他るゐれき、關節結核等の治療にも用ひられます。

### 肺結核の家庭療法薬

大蒜 大蒜の球一かけらを卸金で卸しオブライトに包み、毎食後に服用する。んにくは成分の強いものですから慣れぬ人が一時に澤山用ひることはよくない。先づ初めは「んにく」を火鉢の

火の中に埋めて焼いたものを一回一かけら宛一日二、三回から用ひて障りがなければ、漸次量を増して行きます。

土蔘 之は肺病の咳止薬として効果あるものとされてゐる。用量は一日二回位とし細く刻みそれを約二合の水に入れ半分位に煎じつめ、一日三回食後に服用する、又はげしく咳の出る人なら量を増し夜る寝る前に用ひればよろしい。

わかさぎ 小さな川魚で捕れる地方と居ない地方とある。茨城縣の霞ヶ浦附近で多く捕れるわかさは特に脂肪分とカルシウムが多いので、肺病に卓効あるものと認められてゐる。(なほ詳しくは若狭魚療法を参照下さい)

鳩麥 鳩麥の外皮は剥いで粉にし糯米などを混じ適宜に煮て食べますまた之を煎じてお茶の代りに服んでもよろしい。

鰻 うなぎの肉や骨を蒲焼にして食べます又生血や膽をそのまま服むと奇効があるとされてゐる  
チキタリス ちきたりすの葉を二分位開花間際に採つて陰干にしたものに、肉桂皮二匁を加へ、

熱湯三合の中に四時間位浸けること。その汁を一回五勺づゝ、一日三回用ひる。

車前草 おぼばこを煎じて、根氣よくお茶代りに服むとよ。

◆肺病の治療と白血球の作用

我々人體を絶えず循環する血液の一滴を顕微鏡で見ると、血球を見ることが出来ます。此の血球には、赤血球と白血球の二種があつて白血球の形は赤血球より稍々大きく、その数は赤血球五〇〇に對し一個の割合であります。白血球はアメーバの様に形を變へて運動し、體内に侵入した病菌を殺す作用即食菌作用があるのです。我々が病魔を防ぎ又樞逐し、健康を得るのは、此の白血球の力の作用によるもので、不幸にして我々は病氣にかゝると先づ醫藥に頼るけれども、實は病を治すは醫師でもなければ又格別の藥の力でも無く實にこの白血球の力であつて、醫藥では此白血球を増加しその力を十分揮はしめる手段を講ずるだけのものであります。之は直接肺病の場合も同様であります。故に此の白血球の増加を計ることが治療の目的とも考へらるものであります。此の白血球の増加を計るためには榮養による方法と直接此の白血球増加に卓効あるものを選ぶ必

要があります。

### 肺病の家庭療法

前にも述べたやうに結核の患者は一つの精神病とも云ふ程、精神が過敏なものですから家族に患者をもつ家庭殊に其の看護に當る人は充分注意し、其人の性格や趣味などを辨へて患者の気分を引き立て、沈みがちにならぬ様に努めることが肝要です。

#### ◇病室のこと

患者の病室のことは前に述べたことであるが、もう一度其要點をくり返して掲げます。

- イ、部屋は 明く、日光の照射がよくすること、出来れば東南向の椽側のあるところで、西北に窓があるとよい。
- ロ、窓は 必ず透明のガラス戸にして患者が寝てゐながら、青空が見えるやうにしてをくがよい。
- イ。然し患者にはあまり強い直射日光が當つて悪い場合があるからカーテンの用意をして

をくこと。

窓は常に開放して、日中は無論のこと夜もあまり寒くなければ少しく開けてをくやうにする

- ハ、室内の裝飾は さつぱりと氣持良く、清潔第一に、整頓よくして草花など置くがよい。
- ニ、部屋のお掃除は なるべく靜かに塵の立たぬやう。ハタキなどを使つてバタ／＼塵を立ぬこと。なるべく雑巾で隅々まで拭き取るのがよい。
- ホ、床と庭は 病室の前には小さくとも庭のあるのが良い。床は高い方が濕氣を防げるが床下にも注意して濕けらぬ様にせねばならぬ。
- ヘ、病室の温め方 結核患者の部屋を温める場合他の病人と多少異なるところは第一患者のため空氣の清潔を條件とするため、部屋を時々開けて新鮮な空氣を入れねばなりません。部屋を温めるに室を開放する事は温めることと矛盾のあることです。之は結核患者のためには是非やらねばならぬことです。それだけに寒氣の強い時の室内暖房用意が必要です。若し風や

何かのため部屋の開放をいやがる場合は酸素吸入がよろしい。

◇熱のあるとき

結核の熱は實に頑固なもので容易に去らないものであるから、餘程辛抱強く平温になるまで安臥静養せねばならぬ、他の養生法が如何よくても如何なる下熱劑を用ひるも、安臥の辛抱の出来ない人は療養上の大きな資格を欠くものと云はねばなりません。

◇盗汗の出る時

寝汗の出るのには種々の理由があるけれど、總じて患者の體内に結核菌の毒素がたまつた兆と云ふべきで必ずその時身體に疲勞を感じるものですから、靜かに安臥させて夜具は軽く軟いものを用ひ、衰弱してゐる時には、八百倍くらゐのリゾール水を温湯にして、靜かに身體を拭いて寝むのもよいことです。ねあせをかけた時には着衣は取り替へねばなりません。なほこの時食物は特に消化の良いものを選ぶ様に注意することでありませす。

◇咯血したとき

咯血のときは、絶對安靜を圖り、食物は消化し易きもので熱くないものを攝り(暖かいものは出血を促し易い)努めて心臟の鼓動を靜め、血壓の高くなるのを防いで早く止血するやうにせねばなりません。ことに初めて咯血した人は非常に驚き、もう駄目だと思ふやうですが、咯血は左程まで恐るゝことはないものです。なほ咯血のときには、

イ、會談せぬこと 絶對安靜にして、會談を禁じ、要談は筆談にすること。

ロ、胸部を冷す 出血の部が大低相像のつくものですからその患部に氷嚢をあてゝ冷せばよい。此際適當の止血藥を注射したり服藥をすればよい。なほ咯血の常習者は、その前徴を知ることがあるから、その場合一握ほどの食鹽を内服する効果があるといふから試むるもよい。

ハ、大咯血の場合 大咯血の場合は四肢の緊縛と言つて、腕は上膊部を下は大股のところを布で緩やかにしはります、時間は大低二、三十分ぐらゐで、之を解くときは一度にせず、ゆるやかに片方づゝ廿分位間ををいて解くこと。咯血の常習者はフランネルなどの布を用意してをくことが必要です。

二、咯血時の止血剤としては種々あるが家庭で行はれるものは、濃い食鹽水を三、四回飲むこと（量は食鹽一日三〇瓦位まで）

ホ、咯血の豫防には心身の過激な労働を避けること、放歌絶叫房事等は嚴禁。其他すべて精神を興奮せしむるやうなことは避けること。咳もこらへられるだけ慎むこと。

◇咳に對する注意

咳も痰も病勢の進行してゐる徴候ですから注意せねばなりません。咳は肺の安静を破ります。

イ、咳は出来るだけ自分でこらへること咳は咳を呼び出します。

激しく咳の出るときは喉と胸を温濕布し、室内の空氣を温め又適當に濕らせること、そして時々重曹と醋酸水で含漱をすること。

ロ、一時的の咳止めには、水飴や、キャラメル氷砂糖などを口に含んでゐることによつてある程度まで咳止め法にもなります。

ハ、患者によつて夜になると咳の多く出る人がありますが、かゝる人は夜マスクをかけて寝む

やうにします。

◇咯痰に對する注意

イ、痰は必ず痰壺以外に吐かぬこと。

ロ、絶對安静中痰の取り方は小さく切つた紙で痰をとる。

ハ、痰の切れぬ時は、アンモニア茴香精を一日三、四グラムに、適度の砂糖を加へて用ひること。

三、痰を嚥下するな、よく喀痰を面倒がつて吞んで了ふ人があるが喀痰は必ず嚥下してはならぬ。又寝具や手などにつけぬ様氣をつけること。

◇下痢の手當

すべて下痢の時の食事は胃腸の負擔を軽くするのが目的であるから、御飯は粥に梅干とし、又は食パンをトーストにして薄くバターを付ける。魚肉はなるべく脂肪の少ないものを選ぶこと。そしてお腹を懷爐などで温めること。



◇便秘のとき

凡ての病氣はそうであるがことに肺患者は便秘すると、氣分が悪くて食欲が進まず熱も下りませんから、食物はなるべく通じを促す、ホーレン草、葱、甘藷、林檎、その他の果實類を攝りなほ便秘の甚しき時はグリセリン浣腸を行へばよい。又下腹部をかるくするとよい。

◇安眠する方法

肺病患者は神経質になり易いため、自然安眠が出来ないで困ると云ふ人が極めて多くあります。安眠するには、先づ心を落着け思ひを單純にすることであるが、其の方法としては、自分でよく聞き慣れたレコードを離れた隣室でかけ、好きな歌に誘はれ乍ら自然のうちに眠のもよい、又、心を着ちつけて、一から千まで數へてゐると知らぬまに眠れると云ふこともある。又患者が子供である場合は、親が頭を撫でゝやる等もよいことでもあります。

又冷水摩擦を平生行つてゐる人なれば夜の就寝前にそれをやり、症状の關係で出来ない人なれば湯で全身を拭きます。但しこの場合も重症の人は看護人の手でやつて貰はねばなりません。

次に要する注意は、夜眠れぬ人はひる寝をせぬこと、其他神経をたかぶるやうな書物や談話などは禁ずることである。

◇消毒と衛生法

肺病患者の消毒と衛生は患者のためのみならず、家族や來客のためにも最も大切なことです。この所は前にも大體一通り述べてあるが改めて左に掲げますと。

- イ、日光消毒 患者の使用する着物、器具等は折々日光に晒して消毒すること。
- ロ、食器類は 煮沸器にかけてからなほ清潔な湯をかけて、ふきんを用ひずそのまま乾します。煮沸には御飯蒸のやうなものを用ひてもよい。
- ハ、來訪者 や見舞客に對しては、患者との間隔を五尺以上にして、真正面に座らぬやう椅子を少し斜に置くことがよい又室の入口でなるべく手を消毒して貰ふことが大切です。
- ニ、常に手を清潔に 患者は常に手を清潔にして、食前又は就寝前後には必ず石鹼で洗ふこと。また齒も必ず磨くやうにする。

終りに「呼吸器病患者の療養心得」として社団法人白十字會が大衆に對して示してゐる注意事項を借りて讀者の参考に資す。

### 結核患者の療養法

—〔白十字會療養心得書〕—

#### 療養生活の用意

先づ結核病は養生次第で治るといふ信念を持ち療養に要する期間が相當長いことを充分覺悟してかゝらねばなりません。  
次には療養を専一にする爲に有らゆる故障を退け之に打ち勝つ勇氣が要ります。  
第三には道理に叶つた療養法を辛抱強く忠實に守る鞏固な意志が缺けてはなりません。  
先づ決心の臍を固めよ

#### 規律ある生活

療養生活は決して無意味にブラ／＼として暮すのではありません。  
規律正しき日常生活を營んで一切の不養生をつゝしみ恢復を早めることが大切であります。  
氣まぐれは我儘な生活は療養の敵で日々少しづつ勝利を積んで行く嚴肅な日課があるのです。  
過のない規律的生活をせよ

#### 安静

安静が病機を頓挫させる一番よい方法であります。外の點をいくら大切に考へても安静を怠つては、療法の本筋から外れてしまいます。  
病床の上に屈托なく自由に安臥して一日の大部分を送る積りにならなくてはなりません。

#### 安静第一に

### 運動

病室の中で寝起洗面入浴等の自用を達す程度でも進行中の病人に取つては運動であります。散歩から始めて軽い労作が出来る迄には病勢や経過を考へて運動を過してはなりません。體育運動の如きは療養中やるものではありません。何の運動でも熱を上げない程度を守ります。

運動は劇薬、勝手に盛るな

### 食事

普通のお惣菜を少し氣を付けた程度で結構です。贅澤なもの珍らしいものを攝る必要はありません。偏らずに混合食をするのがよしいのです、不斷齒を清潔にし毎回充分に咀嚼し消化と消化器とを助けねばなりません。食慾を維持する爲に間食を避け規則正しく食事を攝り、且つ食事こしらへの勞を感謝して頂くやうにすべきです。熱の高い人や胃腸の悪い人は特に食事の注意が必

要です。

感謝の念がなくなると食事が不味くなる

### 睡眠

頭や身體を休めるに最も有効でありますから出来るだけよく眠ることは大切です。寝る前には特に精神を落ち付け、考事飲物を控へ心靜かに眠るのです。不眠症に陥つた時は頑固でも催眠薬の常習にならないやうに、注意しなければなりません。夏は午睡も結構ですが寝冷えをせぬやうにやるのが大切です。

睡眠は最良の休息

### 讀書

讀書の注意も忽にしてはなりません。書物は軽くて成るべく文字が大きく内容の平易なものがよ

るし。

紀行隨筆詩歌等の趣味の書物修養書宗教書など結構です。頭を使ふもの感情を強く動かし讀取易い興味本位のものは不適當です。小供に返つてお伽話を讀むのも面白いものです。

亂讀を慎み耽らぬやうに味つて讀め

### 皮膚の強練

冷水摩擦空氣浴等で皮膚を鍛へると療養中風を引く豫防にもなり療養意志の練磨にもなりますから状態によつて自分でやり或は人手を借りて規則正しく行ふとよろしい。薄着の習慣を作つたり冬でも病室に火鉢を入れぬ程にするのも大切です。空氣浴は肌を擴げて皮膚を空氣に曝すのです。

感冒に恐ろしくない身體を作れ

### 日光

日光に親むのは虚弱者のよい強壯法であります。治療の目的の日光浴は細心の注意を以て五位から段々増してゆくなど醫師の指圖によらねばなりません。

熱のあるもの寒氣のする時血痰などの場合は決してやつてはいけません。

寢具などの消毒は日に干すのが最も簡便で且つ充分であります。

豫防には大膽に治療には小心に日光に親め

### 窓の開放

戸外の空氣は室内よりは清潔ですから何時でも室内に外氣を流入せしむることがよろしい。それゆへ特別の事情のない限り戸障子や窓を開け放して置くのです。

夜間も閉め込まぬ工夫があれば一層よいのです。馴れぬ間は開け方を加減し激しい風や強い冬の

隙間風は防いだ方がよろしい。

常に大氣に親しめ

### 病室

南向で日當りも風通しもよく開放療法を行ふに都合のよい部屋を選び整頓をよくし清潔に保ち趣味豊かに飾ります。

ヴェランダ欄間日覆など病室にあれば一層便利です。

検温器痰壺及び籐椅子の如き備品も必要であります。

病室の掃除は成るべく雑巾を用ひて塵の立たぬやうに注意してやるのです。

居室は療養戦の城廓

### 病氣の経過

一進一退時々變化が起ります。その中で感冒と胃腸のしくじりが一番多くまた困りものです。次には運動をやり過ぎて失敗を招くことです。又色々合併症の爲にも面倒が起ります。之等のものを上手に防ぐことが経過を順調にする大切な所です。

悲観も油断も共に禁物

### 検温

熱は病機活動或は病勢の進行の徴と考へられることが多いのですから、毎日數回検温して之を記載し置き醫師の指導の参考に供することが必要です。

神経質になつて測る度毎に心を勞することなく、療養の道案内として正しく測るやうにしたいものです。

検温は療養の羅針盤

検温器を心配棒とするな

### 痰

痰の唾のやうなもの白いものは大概菌が居りませんが、黄色や青い粘稠の痰の中には菌が出るこ  
とが多いのですから、痰は検査もして貰ひ菌が出る時は消毒する必要があります。之を路傍や庭  
に吐き散らすことは不道德です。痰の處分は普通痰壺に取り石炭酸水、リゾール液などにて消毒  
し便所へ捨てます。  
又常に含嗽して口内を清潔にします。

咳の消毒は患家の義務

### 咳

神経質の人は咳が餘計出ます。咳が出ないでも熱のあるものは油断はなりません。

咳は軟らめて出すやうに練習すると幾分か楽になります。  
咳の出る時にハンカチフにて口を蓋ふのは大によろしいことです。  
含嗽や吸入濕布の如きものは大概の場合やつて差支ありません。  
まともに咳を出すのは失禮なことである

### 咯血

咯血があると随分狼狽しますが、血痰や小咯血が突然健康體に來るとつい咽から出たと油断する  
ことがあります。また小さな血線や血點位に無關心に恐怖するものもあります。それには及び  
ません。

兎も角も安静を第一とし落付いて醫師の來るのを待つべきです。濃厚な食鹽水(食匙一杯をコッ  
プに溶かす事)を飲むのも有効な方法です。

只落付くの一手

### 再發の豫防

發病が過勞によると同様、再發も過勞が主なる原因となります。安靜を守つてゐる中は却つて安全であります、大きな躰は大體仕上げに近づいて運動も出來、れから何か始めやうとする時分或はつい油斷して仕事をし過ぎた時など最も多いものです。

百日の説法屁一つ

### 藥

現在では藥は不愉快な容體を除き病人の抗病力を育て、ゆく程度のもので、多く藥のみに頼つて療養をするのはよくありません。殊に賣藥の廣告には思ひ切つて利くやうに書いてありますが、一々迷つてはいけません。

醫師の適確な診断と指導を離れて所謂特效藥に頼るのは間違が多いと知らねばなりません。

藥の事は醫師に相談せよ

### 療養費

療養には相當な費用が要りますから成るべく無駄を少くすることが大切であります。贅澤に病むことを理想的の療養と思つては間違ひです。

裕でない人は醫師に卒直に家政事情を訴へて、最も適切な經濟的療養法を授けて貰ふことが肝要です。

療養費の濫費は見得と迷ひから

### 療養者の心の持ち方

兎角病人は沈み勝になり取越苦勞に陥り易いものでありますが、それでは成績が擧がりません。煩悶、焦慮、不平、反抗、不信、自暴、自棄など暗い心持を捨て、希望を持ち忍耐強く平和な愉快な氣

分になつて療養することが大切ですから、療養生活は言はゞ修養の生活とも言はれるでせう。

艱難汝を玉にす

病は氣で治せ

### 習慣の矯正と趣味の開拓

療養に不利な習慣は廢めねばなりません。

酒や煙草は勿論若い者に有り勝な悪癖は矯め直してゆく勇猛心が必要です。

健康時には悪習でなくとも療養時代にはよくないことがあります。

それに代るべき適當な靜かな趣味を開拓することは大切です。この邊に心を用ゐれば療養も人生に取つて益となります。

ころんても只起きぬ人生の秘訣

#### 一、日光浴注意

(イ) 熱、血痰、悪寒などあるものは禁物。

(ロ) 容體の多いもの、日光に弱い者及暑き季節には注意。

(ハ) 頭部は日光に當てぬこと。

(ニ) 成るべく明け放して日光浴をすること。

(ホ) 足より始めて毎日日光を當てる部分を増し一週間にて全身一貫し段々時間を増して行くのでその細かいことは醫師の指圖を受けてやること。

#### 一、空氣浴注意

(イ) 熱、悪寒あるもの咳多きものなどは不適當。

(ロ) 寒い季節、殊に感冒にかゝり易いものは特に注意。

(ハ) 暖い季節から始め習慣を作るがよい。

(ニ) 日光浴と同様に部分的に始めて段々全身に及ぼすやうにする。

(ホ) 細かい注意は醫師の指圖によること。



一、冷水摩擦注意

- (イ) 熱のある患者には禁物。
- (ロ) 熱の出易きもの、勞れ易きものは人手にて行ふ。
- (ハ) 慣れぬ間は部分的にやつてよい。
- (ニ) 暖かい季節に始める方が樂。
- (ホ) 日光浴、空氣浴と共に持續せねば効が少くない。
- (ヘ) 可否は醫師の判斷を得て決めること。

一、入浴注意

- (イ) 溫度に注意し長過ぎぬやうにすること。
- (ロ) 有熱時の入浴は特に醫師の許可を得べきこと。
- (ハ) 咳の多きものは、咳が餘計に出る。
- (ニ) シャワーを併用してもよい。

(ホ) 勞れ易きものは人に洗はせること。

一、散歩注意

- (イ) 時間を規則正しくすること。
- (ロ) 静かな空氣のよき場所を選ぶべきこと。
- (ハ) 歩調を靜かに歩くこと。
- (ニ) 姿勢をよくし氣分を調べて散歩すること。
- (ホ) 疲勞及反應熱に注意すること。

一、検温心得

- (イ) 新しき檢定濟のものを求むること。
- (ロ) 成るべく一定側、殊に健康側にて計るべきこと。
- (ハ) 腋下をよく乾かして後正しく檢温すること。

一、消毒心得

- (イ) 食器の消毒は御飯ふかして息を上げればよろしい。
- (ロ) 咯痰の消毒は痰は便所へ捨て痰壺はリゾール水に浸けてもよい。
- (ハ) 消毒薬は石炭酸水二十倍位、リゾール水三十倍位。
- (ニ) 衣類等は日光消毒。

一、食事注意

(イ) 主食 白米よりも半搗又は胚芽米の方が結構。

(ロ) 副食物

- ▼ 肉類の中魚、鳥、獸、何でも好きな物を飽かぬやうに攝ること。
- ▼ 動物性脂肪は栄養價値が多い。
- 但し肉類及脂肪に對しては胃腸の弱いものは注意して過食せぬこと。
- ▼ 野菜海藻類何れも必要です。
- ▼ 麵類もよろしく。

- ▼ 牛乳は一日通常三合迄、卵は三個位よろしく。
- ▼ 魚類殊に雜魚などを首ごと食べるのがよろしい。
- ▼ 調理は變化多きがよく鹽分は弱い方がよろしい。
- ▼ 菓子類の間食及飲酒は止めた方がよろしい。

一、標準日課

七時(頃) 目覚め。検温。(冷水摩擦)

八時 朝食(寒冷季節等には食事中窓を閉づべきと)  
食後臥床すれば直に再び開放のこと  
食後三十分休息(病臥中の人も精神的に休息のこと)

自由

- 十時 牛乳等
- 十一時 検温
- 十二時—一時 午食

食後三十分休息(精神的)

自由

一時半—三時半

安静(軽度の書見は可、談話は禁) 時間

三時半

オヤツ(牛乳等)

四時

検温

五時—六時

夕食

食後三十分休息(精神的)

自由

七時半—八時

検温

九時

就寝

▽上表は單に標準を示したるもの故實際の場合には容體に依り適當に變見すべきものとす。

肺炎と其の手當法

肺炎は主として肺炎球菌と云ふ細菌の作用で起るのですが、成胃に罹ることが、この肺炎菌に胃される第一歩ですから、先づ感胃に罹らぬやうにする事が豫防の第一です。

肺炎にはクループ性肺炎とカタル性肺炎との二種があつてクループ性肺炎は、並通に云ふ急性肺炎で大人に多く、感胃、氣管支カタル、糖尿病等が原因で起るもので、突然悪寒がしてふるくと慄へ、嘔氣や、頭痛を催し、四十度近くの發熱を見ます。身體が倦く胸が痛み、咳が出て、錆色の濃く痰を吐きます。カタル性肺炎は子供に多く、氣管支肺炎とも云ひます。氣管支カタルの時は熱は出ないが、熱を伴ふと氣管支炎になり、三十九度以上の熱が數日に亘るときは、すでに症狀は、毛細氣管支から、肺胞全體に亘るのでこの氣管支肺炎になるからです。

感胃、麻疹、流感、百日咳、氣管支カタル等から續いて起ります。クループ性肺炎のやうに急に來ない。熱が上下して、濃いうみのやうな痰を吐きます。咳が出て呼吸困難となり、割合に永引く

病氣です。

◇肺炎の手當法

第一に醫師の診察をうけるのですが、室内を温め、絶對安静を守り、頭を冷やしたり、吸入や、温湿布を手拭りなくする事が出来れば肺炎は治ります。手當を早く完全にすればよいのです。

室内の温度と湿度、肺炎の時は、風邪の場合と違つて一層室内の温度と湿度に注意せねばなりません、それには先づ寒暖計と体温計が必要です。

室温は華氏の六十度位に保つこと。部屋の空氣の乾燥を防ぐ方法に蚊帳を吊つて、その中で、二つ位、吸入器をかけ放しにしておいたり、自動湯氣立器で、湯氣をたゞしておく方法があります。何れも室内の空氣を和やかにうるほして、患者の呼吸を樂にすることが出来ます。熱が高くて手足の冷えるときには、必ず湯たんぽを入れて温めます。

肺炎の手當の方法のうち湿布、吸入、酸素吸入等大切であります。使用法は看護法の項を参照して下さい。

◇肺炎の豫防法

急性肺炎は、よく肥えた人、強壯な人、高齢者、また飲酒家などが思ひも寄らぬときに罹ることが多い。それ故に飲酒はつゝしまねばなりません。人々が多くこれに罹るのは真冬よりも二三月頃です、平常から、咽喉を害し易い人は、外出時にマスクを用ふることまた醫師からルゴール液を貰つて大きな毛筆で自分で咽喉に塗る習慣をつけるとよい、そして平生から心臓に無理の行くやうな事をさけること、等が大切であります。

氣管支カタルと其の手當法

原因 第一に感冒です、鼻カタル、咽喉カタルに胃されて、引續き氣管支を胃されるやうになるのです。毒ガスの刺戟による事もあります。

症状 最初に悪寒がして、發熱するが軽い場合には熱がありません。併し、三十七度二三分の輕熱から、三十八九度の高熱が出て、頭痛咳嗽を伴ひ、咽喉が腫れて痛み、初めは、鼻汁のやうな薄

痰が、次第に白くなり、更に黄色くて臭い痰に代り、感冒よりも一體に症状が重く、胸が痛んで來ます。

**手當法** 手おくれになると、肺炎や肋膜炎になるおそれがあります。暖い部屋に蒸氣をたて、静臥させ、頸と胸に温濕布をします。咳がはげしくて痰がつまる様な時は、百倍の食鹽水で吸入させ、座布団で少し枕を高くして、静かに休ませます。(看護法参照)

### 肋膜炎と其の手當法

肋膜炎とは肋骨と肺との間にある二枚の薄い膜のことです、その膜は、ツル／＼して大變滑らかなもので、丁度平たい、口のない袋の様になつてゐます。その中は眞空の空洞になつてゐます。絶えず漿液と云ふ液體が分泌されてゐて、それで呼吸する度に膨れたり、縮んだりする肺が、肋骨と摩擦せぬやうになつてゐます。

**原因** 大抵、結核菌の作用によるもので、感冒、氣管支カタル、肺炎、肺結核、その他心臟病、

リウマチス等と前後して起ることが多く、時に、外傷、打撲、或は擊劍や柔道をして甚しく胸を打つたり、突かれたりしたために起ることもあります。

肋膜炎は、濕性肋膜炎と乾性肋膜炎、化膿性肋膜炎、氣胸性肋膜炎の四つに大別されてゐます。

#### ◆濕性肋膜炎

これは肋膜炎の腔内に、水の溜まるもので、胸痛を伴ひ、大抵急激に來ます。熱は朝から晩まで高いなりに続き、左側が悪い場合には、心臟を壓迫するので呼吸が苦しくなります。そして胸が重く膨れたやうな感じがします。また小水が少くなります。これは、水さへ除れば治るので経過も割合に早いのであります。

#### ◆乾性肋膜炎

これは肋膜炎腔内に水が不足したりなくなつたりして、肋膜炎が腫れ、綿屑の様な、纖維素が袋の中に溜るものです。ジリ／＼と慢性に來て、経過も長く、耳を胸に當てゝきくと、呼吸する毎に、微かに物の擦れ合ふ様な音がきこえます。息苦しさから肩で呼吸するやうになります。

◇化膿性肋膜炎

肋膜腔内に膿の溜るもの「エンピエム」とも云ひます。症状は大體、濕性肋膜炎と異りありませんが、熱の差引が甚しく容態が一體に重く、衰弱の甚しいものであります。大抵肺炎、肺結核、肺壞疽、肋骨カリエス等と伴つて起ります。

◇氣胸性肋膜炎

これは肋膜腔に空氣の溜るものです。どこから空氣が入るかと言へば稀には外傷のため、外から入ることもあります。えてして肺に孔が穿いてゐて入るものが多く、これに罹ると脈搏が早くなり眩暈がして、低い聲しか出なくなります。

◇豫防と手當法

大體肺結核と同様と思つて皮膚を丈夫にすること、感冒にかゝらぬやうに注意し、感冒にかゝつてもこじらせぬ様にする事、胃腸を丈夫にして榮養を攝ること、生活を規則正しくする事などが大切です。

養生も手當も大體に於て、肺結核の手當と變りありません、安靜と溫濕布と食養生が最も大切であります。

◇豫後の注意

すべて豫後の攝生は大切ですが、肋膜炎は一時治つたと思つても尙潜伏してゐるときが多いので、すから慌てゝ運動したり、立働いたりする事は、慎しまねばなりません。

全治後、二ケ年間は、運動を控へる事、酒や煙草は斷然禁止する事、冬季の外出にはマスクをかけ、時々重曹水で含漱をする事等大切な事です。

消 化 器 病

胃腸を丈夫にする法

一體胃腸病はどうして起るかと申すに、大體その原因の一つは、平素の不攝生によるので、他は胃腸病に罹り易い素質によると申す事が出来ます。平素丈夫な事を以つて誇りとしてゐる人でも、丈夫に委せて、暴飲や暴食をすれば、胃腸病に罹らぬ譯にはゆきませぬ。

幼い時から胃腸が弱いといはれてゐる人でも、平素から注意して、胃腸を大切に、徐々に鍛錬して行けば、ある程度まで丈夫にする事が出来ます。それでは我々は平素どうゆう注意を守る可きか、それに就いて、次に簡単に申しませう。

一、暴飲暴食を慎む事、あまり注意し過ぎて、却つて胃腸を弱くしますが、暴飲暴食は如何な

る場合にも避ける事です。「病は口より入る」と申しますが、胃腸病の豫防も療法も、食事の注意が最も肝要であります。食物を良く咀嚼する程の人は、決して暴飲暴食は致しません。

二、大食を慎む事、私共のよく出遭ふことは、肺結核患者などが、謂ゆる栄養療法を誤つて、只さへ弱つてゐる胃腸を、大食する事によつて、すつかり悪くする人が多しといふ事です。栄養を良くする事は勿論大切ですが、無暗に大食する事は避けねばなりません。すべて食物は腹八分に止める事。

一體日本人、殊に都會人は、美食で大食です。ちよつと宴會にいつても、飯を食ひに行つても、二皿位で充分の處を、四皿も五皿も平げます。お互に慎み度いものです。

三、偏食せぬこと、地方山間僻地などで、交通の至つて不便な處ならいたし方ありませんが、さもなければ、偏食は特定の病氣以外慎むことです。穀類、魚肉、鳥肉類、野菜類を適當に交へた混分食が、最も適當です、殊に幼い時分から、食物の好き嫌ひがない様育る事が特に肝要です。さもないと、病氣の時など非常に困る事があります。

四、規則正しい生活をする事 食事の時間を一定する事は殊に大切です。よく二食主義を實行してゐる人もありますが、丈夫な人で規則的な生活をする人なら、それでも一向差支ありません。

五、氣候の變り目に注意せよ。殊に夏から秋への移り目が、最も注意を要します。その頃は夏季中衰へてゐた食物が、秋口になつて俄かに旺盛になる許りでなく、食物の種類が殖へる爲め、食傷を起したり、食べ過ぎたりするからであります。また梅雨期の底冷える季節から、三伏の暑熱までの夏季は、食物が腐敗し易く、冷いものが欲しい時です。それに寝冷と言ふ大敵があるから、注意せねばなりません。

### 消化器の構造と機能

消化器とは、消化器と言ふのは、食物を消化する臓器で口腔、咽頭、食道及び胃、腸等の消化官と、これに聯る唾腺、肝臓、膵臓等の腺體(分泌物を出すもの)の總稱ですが、消化管は口から初まつて、肛門に至る迄の、長い(約五時間)トンネルの様な管です。管と申しても、廣い處もあれ

ば、狭いところ(食道や小腸)もあり、またそこそこ門、胃の入口の噴門、胃の出口の幽門、小腸から大腸へ移るところの廻盲腸辨、肛門等もあります。

消化器の徑路 消化器と云ふトンネルの中では、食物を消化する爲に、絶へずせつせと、分業が行はれてゐます。

口腔 先づ、食物が口へ入ると、口腔内で、食物を齒と云ふ臼と、シヤベルの様な舌と、頬の内側の肉との働きとで食物を混ぜ(咀嚼)しますが、此の時々々から唾液が出て、(舌下腺、顎下腺、及び耳下腺)唾液の中に含まれてゐるブチアリンといふ酵素が食物中の澱粉質を糖化します。そしてよく噛めば噛む程、どろどろに丸められて、咽喉の崖から食道へ下すのです。

食道 口腔で噛み碎かれた食物は、氣管の後にある食道を下つて、胃の噴門から胃の中へ入りま

す。

胃 胃は大きな膜嚢で、噴門から左へ向ひ、更に右に向つて袋の様に横はり、お腹の上の方の右側にある幽門から、十二指腸に連つてゐます。胃の中では、澱粉の糖化作用が續けられる他、胃液



(蛋白を消化する酵素へブシン並に鹽酸、粘液等)が分泌せられて、主として蛋白質を消化します。此の時胃は自づと伸縮運動をして、消化器を早める一方、これを腸に向つて送る蠕動運動をします。併し胃の中では、まだ種々の養分は吸収されません。口と胃との消化作用は、腸へ送る爲のほんの準備作用でしかないのです。

**小腸** 小腸は十二指腸、空腸、廻腸等から成つてゐますが、胃の幽門から丁度指を横に十二本並べたところが十二指腸で、次は空腸といふ。その次に幾重にもうね〜と曲つてゐる廻腸があつて、廻腸は盲腸部から大腸に移つてゐます。小腸の長さは普通二丈餘りあります。

さて、胃の中である程度まで消化された食物が、十二指腸に來ると、こゝで膵臓と言ふ、胃の下にある腺體から出る膵液に出逢ふのであります。膵液の中には、蛋白質、脂肪を消化する酵素や、澱粉を糖化する酵素が含まれてゐて、食物の種類や量に随つて、適度に其消化力を加減します。

ところが今一つ、十二指腸の腸管に流れ出る胆汁があります。これは肝臓と言ふ。臓器中で最も大きな腺體(胃の上——横隔膜の下にあつて胃の上を半ば覆うてゐる。)から細い輸膽管といふ管

を通ふて出て來るのですが、これは腸の粘膜を露して吸収に便にし、また食物中の脂肪の消化と吸収が出來易い様にしてゐます。

また細菌の發育を防いで、丁度消毒所の様な役目もする。

肝臓には膽嚢と言ふ、倉庫の役目をする小さな袋を下につけてゐます。こゝに胆汁の精とも言ふ可きものが貯藏されて、十二指腸の必要に應じて、胆汁を腸に送つてゐます。かくて膵液の機能や胆汁の助けによつて消化された食物は、腸壁から出る腸液に依つて更に消化され、蠕動とした小腸内を流れて、養分を吸収され、盲腸部(こゝに小指の様なものが外側に飛出してゐて、蟲様突起と呼ばれてゐます)から大腸に移ります。

その間、食物を充分に混ぜ返す混分運動と、次から次へ食物を送る蠕動運動が、(丁度芋蟲の動く様に)絶へず行はれて、消化作用の分業中、重大な作業が繰返されるのであります。

**大腸** 大腸は右下腹部から、上(上行結腸)横(横行結腸)下(下行結腸)といふ方向に廻つて、次にSの字狀結腸から直線となり、肛門で終ります。長さは約五尺、食物が此の大腸へ運ばれ

て来ると、細菌の分解作用が主であつて、その養分は殆んど完全に吸収され、また主として水分が吸収されます。

大腸には、小腸に見られぬ特別な機能が二つあります。第一は逆蠕運動と言つて、大腸の初めの部分、即ち盲腸及び、上行結腸に現はれ、腸の内容物を充分に攪き廻して、容易に先へ送らず、

最後の消化吸収及び、細菌の分解作用を完全にします。

第二は、直腸に起る運動で、筋肉の縮收によつて排便の作用をします。

消化時間 さて一回の食事で攝つた食物が排泄される迄には、どれ位の時間がかかるかと申します



に、大腸胃の中で五時間、小腸を通過するのが三時間乃至五時間ですが、大腸では十二時間溜つてゐますから、合計二十時間乃至二十二時間以上かゝります。健康な人が普通一日一回排便する理由もこれにてお判りの事と存じます。

### 急性胃カタルの療法

急性胃カタルの原因は、胃の粘膜が爛れるもので、原因は種々な他の病氣に併發するものと、單獨で起る物とありますが、多くは暴饮暴食をした時、また腐敗した食物を攝つた時、餘り冷い物や熱過ぎる物を攝取したりした時に起り易い。

#### ◆ 症 状

食欲が無く、胸がむかつく様で嘔吐を備し、胃のあたり(鳩尾の下)が中苦しくなります。痛みは割合に少ないが、シクシクと痛みます。舌の面には白い苔が出来ます。また口が臭くなつて、時に酸っぱい液(胆汁を混じたもの)を吐きます。大便是秘結し、尿は少くなつて濃厚です。熱は

大抵ないが、時に三十八度以上の發熱を見る事もあります。

◇療法と手當

「胃を空にする事。」「胃部の安靜を守る事。」「腹部を温める事。」この三つが急性胃カタル療法の主眼です。それ故此病人が嘔吐するのは、寧ろ喜ぶべき事で、若し嘔吐が不充分で、尙食渣が胃の中に残つてゐる疑ある時は、濃目の鹽水を飲むか、指を咽に突き込むかして、強ひて吐いてしまふ事です。腐つたものがあつた場合には、蓖麻子油を與へて下してしまひます。

かうすると、大抵一兩日中に苦痛が薄らぎ、食慾がそろ／＼出て來ます。併し患者の痛みや嘔吐の激しい時は、一二日間全く絶食させて、胃を休養させる事です。そしてお腹を懷爐や巻法で温ためてやります。

そして最初は、重湯、薄い葛湯、牛乳、鶏卵、野菜スープ等を與へ、漸時常食に復させます。刺戟のある物は避けます。

慢性胃カタルの療法

慢性胃カタルの原因は、急性胃カタルから續いて慢性となる事もあり、その他の胃病、または呼吸器病、心臟病、腎臓病、肝臓病等から併發する事もあります。酒の濫用、過度の喫煙からも起ります。併し、多くは日頃の不攝生から來ます。

◇症 状

急性胃カタル程強くはないが、食慾不進を來たし、食後少し経つと、胃が非常に張つて、その上を壓へると痛みを覺へます。嘔吐、腹鳴、胸やけ等を伴ひ、吐いた物の中には、胃の粘液が多い。食物は、鹽からいもの、酸味のあるもの、刺戟の強いものを好む様になる。栄養が悪くなると、いろ／＼の神経症状が、現はれ頭痛がしたり、睡眠が不安となつたり、記憶力が減退したりします。

療法と手當

他の病氣が原因で、慢性胃カタルを起してゐる場合は、先づ原因となつてゐる病氣に對して、極力治療法を講じなければなりません。

其他の慢性胃カタルに對しては、どうするかと申せば、薬よりも先づ平素の注意が肝要です。

一、毎朝丁寧に齒を磨く事。齒刷牙子に齒磨粉やオキシフルをつけて齒を磨き、舌を清潔にし、またオキシフルを適當に薄めて含漱をし、口中の汚物を取除くとよい。

二、含水炭素に富んだ軟かいもの、または軽い魚、すじの少い煮た野菜等を攝つて、酒、煙草その他不消化物を攝らぬ事。

三、刺激的な食物（山葵、芥子、カレー、胡椒、酸味の強い果物、甘味の強い菓子等）は控へる事。但しアスパラカス、トマト、酸味の弱い果物、清涼飲料等刺激の弱いものは、少量ならば胃液の分泌を促してよいけれども、それも少量の事。

四、食事の時間を嚴格に守つて、食物を良く噛み、無暗に間食せぬこと。

五、嘔吐物の中に、黄色粘液の多いときは専門醫に頼んで胃の洗滌をして貰ふとよい事もある。

六、規則的な散歩をすることか、或は毎日二三十分づゝ靜かに胃部から腹部へかけて、平手で輪を描きながら、撫でると氣持が良く、食慾が加はる事があります。

◇急性胃カタルの藥物療法

急性胃カタルで、吐き度いものを充分吐かせてしまつたならば、重炭酸曹達三瓦を二百瓦の水に薄め、それを一日分として、數回に分服すると宜しい。

◇慢性胃カタルの玄米食療法

玄米食はなぜ効くか、玄米は多少消化吸収が悪い點もありますが、消化時間が早いため上手な炊き方をすれば胃カタルには善いものがあります。なぜ玄米食は胃病に効くかと申せば、糖の中に存在するフィチンと言ふ、胃の粘膜に作用して、胃液の分泌を促し、食物の消化を助ける、栄養上大切な物質が含まれてゐるからです。

胃酸過多症の療法

原因は 胃液の分泌を司つてゐる神経が過敏となるか、または胃の粘膜がいろ／＼の刺激に對して、普通よりも過敏となるかまたは、刺激の強い食餌を好んで攝る様な場合に主として起ります。  
症状 この疾患の特徴は、酸ばい液が、胃から口に出て来て、胸がやけ食後二三時間経つてから鳩尾の處がいたみまた夜分にも痛む事があります。

そして食事をすると痛みが止り、空腹になるとまた痛み出すのが特徴の一つです。

療法 食養生が第一です。いくら薬を浴びる様に飲んでも、食養生を守らねば、全治する事は困難です。最切は、よく「胸やけくらひ」と馬鹿にし易いのですが、抛つて置くと重く成つて、胃潰瘍等になる事があります。

それでは一體どう言ふ食物を攝るか、一口に申せば、胃液の分泌を促す様な食物(煙草、酒類、肉エキス、辛い物、酢の物、コーヒー等を攝らぬ事です。それには、

- 一、植物性蛋白質に富んだもの。
- 二、消化し易い中性脂肪に富んだもの。

三、あまり咀嚼を必要とせぬもの。

四、長時間胃の中に停滞せぬもの。

等を選択する事が必要である。

これを具體的に申しますと、牛乳やその製品バター、クリーム等、鶏卵、ゼリー、米、麥及びその製粉、パン、ビスケット、軽い西洋菓子及び日本菓子、野菜(裏漉)各種、豆腐、胡麻油、オリイツ油(脂肪はなる可く植物性のもの)煮た果實、日本茶、白身の魚肉等であります。

此位の材料があれば料理の仕方、相等長い期間飽かずに食べられる筈です。

### 胃酸過多缺乏症の療法

これは又胃酸過多症の反對で、胃液の中に含まれて居る鹽酸と酵素の量が、著しく少くなり、従つて、蛋白質の消化が非常に衰へるものです。

原因 何等の原因なしに、單獨に起る事がありますが、生れつき胃の粘膜が弱く出來てゐるせい

かと思ひます、また慢性胃カタルが治らずに、だん／＼進行して、この病になる事もあり、また胃癌の様な、悪性疾患に伴つて起る事もあります、また肺結核、糖尿病、悪性貧血等に續發する事もあります。

**症状** 慢性胃カタルに似て、食後に、胃が重苦しい感じがして、嘔氣、惡心、嘔吐、食欲不進等を訴へます、この病氣には、下痢が伴ふ事が多く、従つて栄養が衰へて、瘦せてまゐります、外から見ただけでは、實はそれと確かな症狀は見出し難いのですが、胃の内容物を取出して試験して見ると、はつきり判ります。

**療法** 第一に、胃の消化を多く煩はさずとも良い物を攝ること、即ち慢性胃カタルの場合と同じ手當と、注意とが必要で、第二には、失はれた胃液の成分、即ち鹽酸とペプシンとを飲んで補ふ事が必要であります。

### 胃酸缺乏症の藥物療法

含糖ペプシン一瓦、稀鹽酸リモナーデ百瓦を一日分として、毎食後三回に分服するとよい。

### 胃潰瘍の根治療法

軽いものは粘膜炎が爛れる位で済みます。これを糜爛症と申しますが、重いものになると、傷がすつと深くなり、甚だしい時には筋肉層迄抉り取られた様になります。

原因は、胃カタル、その他胃の粘膜炎に病變があつて、其の機能の弱められた時、または、心臟病動脈硬化症、貧血等血行の障害に依つて、胃に血液が順調に廻らないのに加へて、更に一方には胃液が多く分泌され、丁度胃液が食物を消化する様に、胃の粘膜炎を胃す爲めに、潰瘍が出来るので

す。  
時には背中の左傾、丁度胃の後の處が、咬まれる様に、或は刺す様に痛む事があります。食欲は衰へません。胃の痛みが激しくなるか、殊に胃の中で出血が多いと嘔吐致します。その中にドロドロした赤黒い血が塊になつて交つて参ります。便は秘結する事が多いが、出血の多い時は、血液

の交つた下痢をします。色は赤黒い事もあるが、多く黒光りのする謂ゆるタール様の便となつて出ます。

療法 吐血した時は、仰臥の絶對安靜を守り、その間絶食させます。

胃部に氷巻法をなし渴く時は、少し氷片を含ませて吐き出させます。貧血が烈しく、脈の弱い時は、種々の注射をします。

次に一日一合位の冷い牛乳、または葛湯、氷水等を、茶匙一杯づゝ數回に分けて與へます。其の翌日から更に三日間は、牛乳や葛湯の量を五合位の割合で増して行きます。

四五日目頃からは、絶對安靜を守つたまま、微温い牛乳一合、葛湯、量湯などに、鶏卵一個を加へ、其の後は毎日鶏卵一個づゝも加へて行きます。牛乳、葛湯、量湯等の量も次第に増して行きます。

そして経過が良ければ、一週間後には、流動物を一日四五合位、鶏卵六個くらひを、いろいろに混用して攝ります。ゼリー等も結構です、但し熱い物は禁物です。

かくて第二週から第三週にかけて、半流動食から粥状食に移り、おかずも、茶碗蒸し、絹漉豆腐、軽い魚肉、次いで裏漉しの野菜等から漸次常食に復せしめます。

菜食を攝る人よりも、肉食する人々に、此病氣が多いと言ふ事も注意すべきことである。

以上は療法のほんの一例に過ぎません。病氣の輕量によつて、色々工夫しなければならぬ事は勿論であります。

治療中最も注意を要する事は、脈の數です。若しこれが何等の原因なしに多くなつたら、内部に出血してゐる證據ですから、直ぐ醫者を迎へて、適當な手當をしないでなりません。

此病氣は、仲々長引く病氣ですから、氣長に養生せねばなりません。發病後三年も五年も経つてから、たうとう胃癌に成つたと言ふ様な例も少くありませんが、よく起るのは幽門狹窄と言つて、胃と腸の間が狭くなるなる病氣です。これはひどくなると、手術以外に治療の方法がありません。

### 常習性便秘と其の療法

便秘にも色々な原因がありますが、こゝに述べる常習性便秘と言うのは、大腸の蠕動運動（消化された食物を先へくと送る運動）に異常があつて、其爲に、腸の内容物の運行が遅れる爲に起る便秘をさして言ふのである。

原因は一、生れつき便秘症のもの。

二、少しの便秘を氣にする事から、神経系統に異常を來して起る場合。

三、喫煙から來るもの。阿片やモルヒネの中毒から來るもの。

四、折角起つた便意を無理に抑へつけて、そのままにする様な事が度々重なつたり、また何かの必要で、度々洗腸などをするを、これが習慣になつて、普通の事では排便が出來ぬ様になつた時。

五、運動の不足から來る場合。

六、纖維の少い食餌、例へば肉類、または製粉した穀類から作つたもの許り食べてゐると便秘が起ります。

症状 下腹が張る様な感じがして、下腹を壓へて見ても硬い。頭が重いつか、頭痛がするとか、眩暈がするとか、または逆せるとか、或は何となく不安な氣持になります。そしてお腹が鳴つたり多少痛んだりします。場合に依つては、便秘が長く續くと、大便中の有毒成分が液中吸収されて、中毒を起す様な事もあります。また痔核が、よく便秘と一緒に起ることがあり、便秘の爲めに胃を悪くする事もあり、時には便秘の間に、可なり激烈な下痢の來る事もあります。

療法 下劑をかけると、それが習慣になつて、何時も下劑で下さねばならなくなり、またそれが秘結の度を加へる事にもなります。それ故下劑は出来るだけ使はぬ方がよい。それよりも食餌療法が第一であります。

一、先づ主食として普通の白米飯の代りに、半搗米（若しくは玄米飯）または麥飯を選ぶこと。

二、副食物としては、豆類、馬鈴薯、甘藷、波稜草その他の野菜、果物、牛乳、黒パン等を攝ること、また寒天の食用が効果を齎すことがあります。

三、毎朝食時に茶匙に一杯の蜂蜜を嘗めるのも良い。腸の痙攣の甚だしい場合には、粥や白パン



軟かい魚肉や鳥獸肉、野菜や果汁の裏漉にしたもの等を攝つて、安静を守らねばならぬ。

四、一日中坐つて仕事を人は、時々立つて運動する事。

五、毎朝洗面後、生水または食鹽水をコップに一杯飲むこと。

六、朝食前に必ず便所に行く習慣をつけること。

七、時々平手でお腹を摩擦すること。また腹に力を入れる腹式呼吸や歌舞音曲もよい。

八、甚い便秘で苦しむ時は、毎食後二―三時間及び就寝前に、腹部の温濕布を行ふもよい。

九、入浴は體が温まつて、内臓に温度の刺戟を與へる許りでなく、運動にもなるし、殊に痙攣を伴ふ場合は務めて入浴すること。

十、以上の注意をしても、尙便通のない様な場合は、下劑として、カスカラ錠、ラキサトル錠等を用ひ、また微温湯で洗腸します。

またグリセリンを微温湯で二倍にして、二〇瓦から三〇瓦位迄用てもよい。場合によつては、石鹼を溶いて三百瓦から五百瓦位迄洗腸に用ひます。此頃はセルロイド製の輕便な洗腸器も出來

て居ります。

### 蟲様突起炎

(俗に盲腸炎と)  
言はれる。

蟲様突起炎とは普通盲腸炎と言ふ通り名で知られてゐるものです。蟲様突起炎と言ふのは小腸から大腸に移る盲腸の下部に附着してゐる、小指の半分位の小さな紐の様な物です、一體これは何の爲めにあるか、どんな作用をするのか、未だ明確でなく醫界の疑問と被れて居りますが大體四足動物時代の遺物といふ事になつて居ります。

臍を中心に申せば、臍と右下腹部に出張つてゐる骨(腸骨前上棘)との中程に當る處に、盲腸があつて、前の先に蟲様突起が出てゐる譯です。

#### ◇盲腸炎と蟲様突起炎

それ故、最初は醫者も盲腸の病氣と間違ひして、盲腸炎と呼んだのですが、手術が盛んになるにつれて、よく調べて見ると、實際病變のある處は、盲腸ではなくて、蟲様突起と言ふ部分の病氣であ

る事が判り、病名も蟲様突起炎と改稱せられたのであります。

勿論盲腸部だけに炎症を起す、眞の盲腸炎もありますが、これは極く稀な事で、盲腸部の疾患は蟲様突起炎であると言つても良い位である。

原因 蟲様突起に細菌が附着して起るのですが、其の細菌は腸の中に存在する種々の微菌や化膿菌です。またチフス、流感、チフテリ等の急性傳染病等の際に、この病氣を併發することがあります。下痢や便秘をした時に起る病氣もあります。また蟲様突起が異常に屈曲するとか、または、蟲様突起内部に糞石や異物が填るとかして起る事もあります。

症状 右下腹部に球烈な痛みが急激に襲つて發熱する場合と、局部にぼつ／＼痛みの加はるのがあります。其の痛みが最初は右下腹でなくて、腹の他の部分、殊に胃部にある事が多く、同時に悪心や嘔吐を伴ふ事が多いので、うつかりすると胃痙攣や腸カタルと間違ふことがあります。併し少し経てば、痛みは次第に盲腸部に限つて参ります。

患部に觸れると、壓痛があり、時が経つといこりが出来て來ます。熱は低い事もあるが、大抵三

十八度以上に昇ります。

蟲様突起炎は、時々一家内の兄弟に引續いて起る事があるので、其の間何か此の病氣に罹り易い素因と言ふ物が、家族的にあるらしく見える事があります。

豫防法 病氣に罹らぬ中に、虫様突起を切除する人もあります。豫防法としては根本的な物で、これに越した事はありませんが、實際は行ひ難い事です。それよりも實行し易いのは、他の病氣で開腹術を行ふ時同時に、蟲様突起を除る事です。運動選手、俳優、其他非常に體を使ふ人は、特に注意が肝要です。

平生の注意としては、便通を整へること。果實の核、穀、魚の骨片、小石その他の不消化物を嚥み下さぬ様にする事。寄生蟲を驅除する事。暴飲暴食はもとより慎むべきものである。

療法 外科的療法と、内科的療法とありますが、内科的療法は、第一に安静が必要です、それも仰臥の絶對安静です。普通の氷嚢で患部を冷しますが、本人が氷嚢法を厭がる時は、温巻法をしてよい。下劑は決して用ひてはなりません。この事は特に注意して下さい。第二は食餌療法です。

發病當時一日は、出来るだけ絶食し、口の渴きに對しては、小さな氷片を含ませます。次の日から、漸時少量の流動食から始め、次第に、病氣の様子で量を増して行きます。また洗腸は、發病後一週間以内に行ひ、その前は絶対に避けます。下劑も洗腸をした爲めに、患部が化膿したり化膿から更に恐る可き穿孔性腹膜炎（蟲様突起に孔のあくもの）を誘發したりなどして、患者を死地に陥らしめる事がありますから、特に注意して下さい。お腹が痛い時は、先づ何よりも、蟲様突起炎ではないか」といふ疑ひをもつてかゝると、間違ありません。

### 寄生蟲病の治療法

#### ◇寄生蟲の種類

こゝに言ふ寄生蟲は、人體寄生蟲の事で、人間の身體に寄生して、人間の榮養の供給を受けて生きてゐる、いはゞ居候の様な物である。人體寄生蟲を次の如く大別します。

- 一、線蟲類（蛔蟲、蟯蟲、鞭蟲、東洋毛様線蟲、フィラリヤ、十二指腸蟲等）
- 二、吸蟲類（肺臟ヂストマ、肝臟ヂストマ、日本住血吸蟲等）これ等はいづれも地方病として發病する事が多いのです。
- 三、條蟲類（さなだむし）

寄生蟲が體内に居るか居ないか、——その種類等は、檢便、檢尿、檢痰、檢血等によつて、初めて分るのですが、主なる寄生蟲病の容態は後で述べる事にいたしますが、どの種類の寄生蟲でも、蟲の數によつて、其症状は異なり、また全然症状を呈しないものもあります。

此の寄生蟲病者は文明國程少いので「未開國特有の下の病氣」とされてゐます。ところが日本人は、肥料の關係から、寄生蟲病者がなかく多いのであります。殊に農村に多い。

#### ◇蛔蟲の驅除法

症状 誰でも一度は子供時代に、この蛔蟲を宿さない人はないでせう。蚯蚓の様に紅褐色をしたもの、または薄黄色のもの、淡紅色の物等種々ありますが、普通四五寸のものが多く、大きなもの

は一尺ほどのものも居ます、小學校兒童の健康問題で、喧しく其の驅除法を考究されてゐるものです。

蛔蟲病に罹ると、腹痛を起し、食慾が異常に亢進したり、また其反對に、減退したりします。蛔蟲が胃の方へ來ると、吐氣を催します。腸内で非常に多數の蛔蟲が、お團子の様に固まると、腸閉塞を起す事があります。また膽道に入つて、黄疸を起したり、色々悪い事をします。

驅除法 蛔蟲の卵は不潔な水の中や、野菜の葉や莖に多くゐるのですが、それらは、人間の糞便を肥料として田畑に施す關係から、傳播する事が多いのです。

それ故、平生の注意としては、不潔な生水を飲まぬ事。手足は常に清潔にしておくことです。

驅除法としては、サントニンを〇・〇八乃至〇・一位を頓服として、就寝前に用ひます、また海水草の煎藥または其製品を用ひます。

◇蛔蟲の驅除療法

症状 子供の大便の中に、よく白い絹糸の様な長さ二三分の蟲を見出す事がありますが、それが

蛔蟲で、大人よりも子供の大腸内に宿る事が全く多いのです。

眠つてゐる子供がよく眼を覺して、痒い痒いと訴へる時には、子供の肛門から其の附近に、此蟲が現はれて居る事が多いのです、大人でも夜休んでゐて、知らぬ間に肛門の附近を搔いて、そこに産みつけてある蛔蟲の卵を、爪の間に挟んで、その手で飲食したり、お料理をしたりなどして、自分にも、また他人にも感染させる事があります。

斯様に蛔蟲は、深夜にそつと肛門から脱出して、その附近を逍遙するのが癖です。時々、其の歸路に迷つて、朝方寝衣や、腹巻の中に見出される事があります。此の蛔蟲の爲に、慢性の腸カタルを起す事がよくあります。また夜寝られない爲め神經衰弱になつたり、榮養不良になつたりします。また少女などは、其のX部迄入込まれる様な場合がありすから、注意を要します。

驅除法 先づ豫防法としては入浴時によく肛門の附近を洗ふ事、また手足は石鹼でよく洗ひ、寝巻や、猿股、腰巻等は取外して、熱湯で濯ぎ洗ふこと。

驅除藥としては、チモール、ナフタリン、サントニン、ネマトール、四鹽化炭素等、種々用ひま

す。

◇十二指腸蟲の驅除法

感染徑路と症状 これも、不潔な水の流れ込む井戸の水や、生の野菜等を飲食すると、其の中に蟲卵が居て、口中に入り込んで感染する。また農夫が田畑で跣足で働いて居る時等、皮膚の面から體内に侵入する事が非常に多いのです。すべて糞便の中に交つて出る卵が、野菜或は土の中で孵化發育して、感染の原因となる。

此の十二指腸蟲の長さは約三四分、五六分迄あつて、色は白く、雄の方は雌の方よりも少し小さい。此の寄生蟲病に罹ると、特に顔色が蒼くなります。それは十二指腸蟲が腸管の血を吸ふ爲と、中毒の爲であつて、次第に貧血して、腸の働きも頭の働きも鈍くなる。勿論食欲は衰へ、症状が進むと、動悸がし、働くのが困難になります。

豫防と驅除法 生水や野菜を、生のまま攝らぬこと。野菜を生のまま食べる時は、漂白粉をあま

全ではない。

根本的には便所の改造が必要です。(内務省衛生局考案の改良便池もよい。)また人糞を肥料に使はぬ事。

驅除法としては、以前はチモールやナフタリンなどを用ひましたが、當今ではネマトール油や四鹽化炭素を用ひます。併し中毒の危険がありますから、素人がやつてはいけません。必ず醫者に依頼する事。

◇條蟲(さなだむし)の驅除法

感染徑路と症状 條蟲は眞田紐の様に、扁平で白く長く、小形のものは長さ僅か三四寸位から大きなものは二丈餘りもあります。實に、驚かざるを得ないのであります。種類に有鉤條蟲、無鉤條蟲、廣節裂頭條蟲、ナ、條蟲等がありますが、これらの條蟲は牛肉、豚肉、または鯉、鰻、鮭等の筋肉に生活して居ます。それゆえ、それらの、魚獸肉を、生や半煮えで食べると、腸の中で成長するので。條蟲に胃されると、食欲が非常に亢進するかと思ふと、その反對に食欲が減退し嘔氣

があつたり、生唾が出たりして、お腹の工合が悪くなります。日常全く不愉快です。  
驅除法 條蟲の體節（ふし）は、時々糞便中に見られますが、尙よく醫者に檢便して貰つて、愈く條蟲の居ると言ふことが分れば、蟲を出さうとする前夜に、下劑を與へ、腸を空にして、翌朝、榴柘根皮或は、カマラ（共に藥店に有り）を飲ませます。食事は流動食の外に、好んで色々の果物を與へます。蟲の頭が出る迄、驅蟲を續けます。

◇膽石症と其療法

膽石症は、膽管または膽囊に、石の出る病氣であります。  
時々右肋骨の下が痛み、それがひどく右肩の方迄響き、悪寒を伴つて、熱が出ます。黃疸が來れば皮膚の痒いことが多く、鳩尾の近くに劇痛のあるときは、よく胃痙攣と間違はれ易いものです。  
手當法 種々の下劑を用ひて、膽汁が膽管から十二指腸に流れ出るのを助けます。近頃は好んで管を十二指腸に入れて藥液を注ぎ込みます。已むを得ない時は手術して石を取り出します。素人療法としては、安靜を守り、局所は氷罨法か溫罨法を施します。芥子泥を貼ることも結構です。

食事は流動食か半流動食かを攝ることが多く、一般に脂肪分を用ひぬことであります。

◇カタル性黃疸の治療法

原因は 十二指腸部に炎症の起るためまたは、膽道のカタルのために起ります。従つて、胃腸カタルを起す原因は、同時にこの病氣の原因となります。

症状は 皮膚の色はもとより、眼、唇等が黄色になり、病氣が進むと、全身が褐色になります。全身が倦怠く、食欲がなく、嘔氣があり、熱は高低いろいろです。

手當法 安靜を守り、流動食を攝り、局所に冷罨法または溫罨法を施し、適當の下劑を用ひます。輕症の場合は一週間位で治り、長い時は四五ヶ月もかゝることがあります。

\* \* \* \* \*

養生の術は、先心氣を養ふべし。心を和かにし氣を平かにし、怒と慾とおさへ、うれひの思をすくなくし、心をくるしめず氣をそこなはず、是心氣を養ふ要道なり。 — 貝原益軒 —

神 經 系 統

腦、脊髓、神經

腦、脊髓、神經は一つの連絡をもつて居て丁度電池と電線の様であります。そして是等は生物中殊に高等の動物にだけあるところの高尙な器官で、人體を大別すれば是等の器官は動物性に屬し、他の榮養、繁殖等の器官は植物性に屬します。假りに人から腦脊髓、神經を去れば、植物と選ぶ所のないものとなります。今是等の機能を挙げますと、

腦髓は堅く厚い密閉された所の頭蓋骨の中にある、豆腐のやゝ堅いもの位の硬さの大きな光澤ある灰白色の器官であります。これに大脳、前腦、中腦、後腦等の各部に分れたそれ／＼異つた機能をもつて居ります。

以上の器官は人間として最大權威の存する處でありますから、健康法についても特に留意を要すべきものであります。

我々人間の腦力は一般的にも、體力に比して大變彈力があり、老齡に達してなほ健實味を有するものです。ですから是が健全を企圖し人生美を發揮したいものであります。

腦溢血並ニ中風の療法

原因 中年後になり、腦の中で血の管が破れて、出血が起り、その血液によつて腦が毀され、腦の機能の廢絶するために、ひどい場合には瞬間に斃れ、或は數時間乃至數日間に死亡し、軽い場合は半身不隨になつて、片手片足の運動力が不充分になる病氣です、遺傳も亦本病に多少の關係があります。體質はよく肥満した人が罹り易いのです。

病狀 その特徴は卒中發作であります。これに前ぶれのある時と突然起る時とあります。前ぶれとしては、頭痛、耳鳴、眩暈、頭内搏動、一時性言語障害、手足のしびれ、或は強直、精神興奮

などが數時間乃至數日間現われた後に發作の起ることがあります。卒中發作は突然起るので、患者はその際卒倒し意識を失ひ、皮膚の知覺や反射機能もなくなり、瞳孔が開き、光に對する反應が鈍くなり顔は屢々赤くなり、脈は大きく、呼吸は鼾聲を帯び時としては不正になります。間々顔が蒼白色となり脈搏の細く小さい事があります。又稀に糞尿をもらすことがあります。卒中發作の持続は長短色々あつて、或は數時間で止め、或は數日に亘る事もあります。發作が激烈になると心臓又は呼吸の麻痺を起して死にます。幸ひにして醒めると體温が昇り半身不隨が現はれます。即ち片方の手足が動き難くなり、顔半分の運動麻痺を伴ふこともあります。なほ言語障害を起し、發音のはつきりしない者もあります。

半身不隨になると軽いものはブラ／＼歩ける様になりますますが重いものになると、立つ事も座ることも自分では出来ないで、數年に亘つて床上の人となることもあります。

手當法 本病は腦の中へ血が出るのですから看護にはそれを第一に頭において手當しなければなりません。出血が早く止む様に心掛ける事と、繰返し出血を起させないこととであります。その要は

靱血、咯血、吐血等の場合と同じであります。たゞ場所が異つて、最も重要な機關である腦の中へ出血して出ただけの血が軟い腦實質を破壊し壓迫して、自分の場所を占めるために、全身の影響が大きいのですから早く血を止め再出血をふせぐ様に、頭を高くし、同時に頭の上下に氷嚢を置き、足趾、腓腸に芥子泥を貼つたり、湯たんぼ、懷爐等を置いて、頭部の血を下方へ引下げる様にするのです。なほ浣腸を行つて便を出すと頭の血が引き下げられることになるからよろしい。

此際あわてゝ患者を移動させたり、失つた意識を早く醒まさうとして大聲に呼び立てたり、身體を揺つたり、水を飲ませたりしてはいけません。是は大禁物であります。

飲食物を與へる時は相當目ざめてから消化し易い流動物、即ち牛乳、粥汁、葛湯、野菜スープ等の少量から始め、味の辛いもの熱いものなどさけます。

治療法 腦溢血、中風の治療は大體に於て血壓亢進の場合と同じですから、二四八頁の血壓亢進療法の記事を御参照下さい。治療薬としては種々ありますが、斯界の權威、小田部醫學博士發見の「アヨドール療法」などは、その最も信すべきものとされてゐます。



なほ其後の攝生法としては常に消化し易い食品を選び、刺激性のもの、興奮し易い酒、煙草、茶、コーヒー、唐辛、胡椒、葵等は永久に攝取してはなりません。

### 腦水腫

原因 硬軟二膜の間及腦室の中に過度に水が溜つて來る病氣の事でありませす。

先天性腦水腫は遺傳毒、両親の飲酒、妊娠中に於ける母體の外傷等の原因で胎兒の頭は大き過ぎて、醫師の手を藉らねば分娩の出來ないことがあります。頭は水のために大きくなつて、頭蓋骨縫合が廣がり、顱門が大きくなり、骨質がうすくなります。顔面は著しく狭くなつて、恰も福助の格構を呈し、精神も障害され、白痴であることが多いのです。又運動も困難になり、屢々癲癇様發作や筋肉の痙攣を起します。

後天性腦水腫は結核性及化膿性腦膜炎、心臟及呼吸器の病氣、癌腫、腎臟炎等から起ります。

其の容體は急性と慢性とによつて異ります。急性腦水腫は結核性又は化膿性腦膜炎に續いて起り

腦壓症狀即ち人事不省、脈搏緩徐、嘔吐、全身筋肉の痙攣等が起ります。慢性腦水腫は大方七八歳以下の小兒に多く頭は段々大きくなり、頭痛、眩暈、人事不省等の腦壓亢進症を來し、筋肉の痙攣、運動麻痺を起し、精神の發育が悪くて白痴となります。

手當法 原因が微毒である事が確かなれば長い間驅微療法を行ひます。其の他は臨機の處置を取る外はありません。

### 腦微毒

原因 第三期微毒又は先天的微毒から來るものであつて、感染後五年十年或は二十年後に自分の微毒がもう治つたと思ふ所に屢々現われます。微毒が感染したら、其初めに病毒を根絶して置かないと斯様な難病が現われます。

病狀 初めに頑固な頭痛、眩暈、嘔吐、一局部の運動麻痺或は半身不隨、失語症、膀胱障害等様々腦に係した容體を起します。

手當法 腦脊髄以外の微毒は六百六號が奏効しますが、本病は反つて危険であります。それ故數ヶ月乃至數年の間着鉛劑、水銀劑の注射をうけ、沃度加里を内服するのです。

### 頭痛と其の療法

頭痛は日常生活でたび／＼遭遇するところで、殆どの病氣に隨伴すると云つてもよいのです。頭痛を知らなかつた人が急にこれを覺えた時には必ず醫師の診察を要します。往々この様な場合には腦膜炎、腦炎等、其他の病氣に原因する事があるからです。常習性頭痛は常習便秘、寄生蟲、蓄膿症等その原因となります。手當としてはその原因となる病氣を治療する外としては生活様式を規則的に水治療法等をいたします。

### 神經衰弱とヒステリー

#### ◇神經衰弱

遺傳素因は重大な關係のある病氣で兩親又は祖父母に神經性の病氣があると、生れつき神經系統が弱いから幼少の時から、精神作業の中庸を得、神經の壯健になる事に注意します。又後天的には不攝生を續けると罹ります。例へば精神の過勞、婦人に於ては破鏡の嘆、家庭上の紛糾の様な場合又は睡眠食事の不規則、酒精亂用、房事過度等です。

病狀 頭重、頭壓、頭内朦朧として人の話がよく分らなかつたり、自分の云つた事をすぐ忘れたり、行ふ事が前後して不秩序になつたりします。其外眼火閃發、視力減退、心悸亢進、不眠、作業不能、思考力減退、食慾不振等です。

精神上に於ては、強迫觀念、恐怖狀態に陥ります。

手淫及亂淫等から來たものは、屢々早漏、遺精、陰萎症等を起し憂鬱となります。

手當法 第一に其の原因を調べ、その手當を行ひ、精神の過勞を避け。睡眠や作業を適度にし、或は轉地等によつて心身の安靜をはかります。

◇ヒステリー

原因 春機發動期以後の婦人に多い病氣です。精神興奮、殊に家庭上の紛糾、嫉妬、強度の失望等が原因します。其他教育及生活、生殖器の異状等からも來ます。

兩親または曾祖父母の神経性の病氣が遺傳して本病に罹ることもあります。

病法 非常に興奮しやすくなり、僅かのことをひどく心配し、ちよつとしたことに泣いたり、笑つたりします。又風々頭痛、眩暈、耳鳴、肩凝、手足の冷へ又は灼熱の感じ、不眠、作業不能、全身倦怠等を訴へ、同時にヒステリー特有の運動障害が來ます。即ち運動麻痺、痙攣等を起します。麻痺がひどいになると、片手片足が利かなくなつて、半身不隨のやうな有様を呈することがあります。

手當法 原因となる害因を取り、次で自分も周囲の人も精神療法につとめ、殊に周囲の人も患者の身分に對して同情をもつて當ります。ヒステリーの強いもので身を弓の様にそり返し、齒をギリギリして失心した様に見える場合もありますが、精神療法例へば感傳電氣をかけるとか注射すれば

ちき落つて平氣になるものですから、あまり一症狀に捉はれない事が肝要です。

◇ヒポコンデリー

原因 主に壯年の男子に來るもので、生殖器病、強度の失望、房事過度、手淫亂行、消化不良等から來ます。

病狀 患者は自分の身體に重い病氣が起つたものと考へ、いろいろの妄想的觀念や恐怖に襲はれます。そして精神は沈鬱になり不眠に陥り、職業を嫌ふ様になります。

手當法 精神療法即ち患者に病氣がないと云ふ事を確心させるのが一番よい方法です。そして生活を規則正しく、適當な運動して、冷水摩擦等を行ふとよいのです。

不眠症とその療法

原因 蟲齒、中耳炎、皮膚疹等で痛みや痒みのために寢られないものもあれば、熱性の疾患の爲め寢られないものもあります。これ等の場合は、その原因に向つて治療する必要がありますが不眠

症は主として神経性に基くものであります。

**病状** 睡眠は普通三十分乃至一時間で最も深くなり、六七時間で氣持よく醒めるのが常態ですが多くの都會人や神経質、神経衰弱のある人は就寝三時間から四時間で最深となりますがそれも普通の人と異つて、朝方までこの調子で進み醒めても眠氣が残つてゐて全身がだるく、朝寝坊をしたがるものです。

不眠症は此の時期によく治して置けばよろしいのですが捨てゝおくと眠りが浅くなり、半醒半夢で終始する様になり、神経質のものは夜中眠れなくなる様になります。

**手當法** この病は初期に注意し、朝寝坊や目醒めて眠氣のあるものは、時間を定めて就寝し、早朝に起きる習慣をつける様にします。作業も適度になし過勞を避け、又床について全身的の按摩をとるのもよろしいです。

また平流、感電等の弱い電流を通じたり、半身又は足部の冷水浴を二分間位するのもよいので

### 健忘症とその療法

健忘症は獨立した病ではなく、脚氣を患つた場合、脚氣の病變が腦質を冒すものであります。特有な精神症候を呈して來るものです。

今見た事をすぐ忘れてしまふ。そして時間も場所も間違へ、その人がどこに居るのか知らない様になります。よく忘れるために忘れた部分を嘘で補ふ様になります。これを嘘談症と云ひます。こんな健忘症は酒飲みにも起ります。また傳染後或は打撲傷を受けた場合に屢々起ります。こんな風にこの病は色々な原因で起つて來る故、精神障礙の一症狀に過ぎず、これに對して特別の療法はないわけでありませう。

### 癲癇とその療法

**原因** 七歳より二十歳位までの間に初發することが多い病氣です。神経性遺傳が多大な關係をも