

素を最も多く含む食物が最も脳神経に良き食物と云ふことになつて居る。

一 乾酪、乳酪は實に一、八一%の多量の磷化物を含み、脳神経及筋肉を養成するに必要な諸物質を含有せる、恰も恰適の食物である、注意すべきは上等の品を選ぶこと、虚弱なる者及小兒に對しては、其中に含有する脂肪の爲めに胃腸を害せぬ様に適當の分量を適宜に調節することが必要である、さすれば優に肉類以上の營養品となり、若くは肉類の不足をも補ふことが出来る。

二 魚肉は腦を多く使ふ人には大切な食物であつて、神經過敏な人、神經に異状ある人、坐業を營む人々には獸肉類にも優る最良の食物である、貝類、章魚、烏賊等も滋養分は多いけれども、不消化だから多食を慎まなければならぬ、牡蠣は滋養にも富み最も腦に宜い。

三 大燕麥粉は諸種の穀類中で最も多量に磷素、蛋白質を含み、營養分に富み消化が良く、腦力及身體養成に著しく有效の食物である、時候が暑くなると誰しも食欲が減じ、殊に朝食は一層まづくなるから、大燕麥粉を朝飯の代りに用ふると良い、蘇格蘭人の體格は總て偉大にして氣力剛健なる人民だと稱へられてゐるのは古來から此ヲトミールを常食として居る爲めだといふことである、次では日本流の麥飯、うどん等も宜い。

四 鶏卵、燒牛肉、肉汁、鶏肉、豚の肉、龜の肉、鶯の肉、鶯鳥の肉等も宜い、鶏卵の黄味の中には磷素が多く含まれて居る、其の他凡ての鳥類及魚類の卵子にも磷素が多い。

五 其の他青豆、豆腐、豌豆、莢豌豆、菘菘草、ちさ、大根、オロシ、葱、胡瓜、林檎、バナナ、苺等。



## 血行器の衛生

### 心臓強壯法

心臓に害あるものは煙草、濃厚な茶、珈琲、酒類、其の他懶惰、安逸に流れることである。煙草を喫むものゝ心臓は訖度ニコチンの毒の爲めに弱い、心臓を強壯にするには禁煙しなければならぬ。酒は心臓を刺戟して衰弱させる。心臓麻痺は酒客に多い。食物と睡眠も大に關係がある。血を清め血を殖すには青野菜が宜い。熟眠は心臓保護に缺くべからざる要件であつて、心臓の活力は睡眠中に養はれるもので、睡眠が不足すると心臓が弱る。心臓の大敵は肥滿すること。肥滿すれば必ず弱つて脂肪變質症といふ病になり易い。心臓を強壯にするには肥滿を望んでは不可ぬ。一體肥滿と云ふのは筋肉の眞の發達でなくて單に脂肪の増加に過ぎぬから肥滿したとて夫れが健康の要素とは云へない。寧ろ盛に運動して脂肪を減じ肥滿を防がなければ不可ぬ。規律ある運動即ち心臓練習によりて十分鍛鍊して自然と強き運動にも堪ふる様にすれば強壯になる。適度の運動によりて促さるゝ鼓動は利益ありて決して害にはならない。冷水摩擦、冷水浴、腹式深呼吸等も特效がある。

### 脈 搏

人心之不同、猶如其面也。脈亦然。身體の長短、性の緩急、年齢、男女等によりて人各平生の脈數を異にするものである。脈數を言ふ時には誰でも自分の平素の脈數を心得て置かねばならぬ。常人の脈は一呼吸に四―五の脈、即ち一分間の呼吸を十八回とすれば一分間の平均脈數七十二至といふのが通常である。けれども八十、九十の人もあり、六十、五十甚しきはそれ以下の人も無いではない。少年時代が最も頻數で年を老ると減じ、女子は男子より多い。壯年時代一分間の數最高九十八、最下



五十六平均七〇―七五は普通である、稀には奈翁大王の如く四五―六で少しも異常がなかつたと云ふ有名な例外もある、動物では體の大きなものは脈が少い、象の一分間の平脈は二十八、牛は五十、羊豚は七十五、犬は九十五、猫は百三十位が普通だ。

脈の緩急は起居、臥、運動、劇動、精神又は體温の昂低等によりても起る熱が一度昇れば脈は大抵八乃至一〇搏を増すのが普通である、熱が無いのに脈が甚だ多かつたり、反對に高熱なるにも拘らず脈が少かつたりするのは、不良の病兆である、結滯脈、奇脈等は心臟病の時代に來る、總て強弱障礙は直接明白に脈に變化を及すものであつて、脈は心臟強弱のパロメーターである、従つて脈の硬軟、虛實、頻疎等の性質から心臟の強弱を計ることが出来る、故に漢法醫學で脈を診れば大抵病の判斷がつく様に思つた風習が今も尙殘つて居る、然し現今でも無論脈を診るの必要を忽にはしないけれども、漢法の尊重する程のものではない。

古から脈の減少するのを緩脈、遲脈(一呼一吸脈三至、敗脈)或は寒脈(二至)(息脈)或は死脈といひ、脈の増加せるのを數脈(一呼吸六至、極脈(七至)、脫脈(八至)、死脈(九至)、墓脈といつてある。

男女一分間の平均脈數大約次の如くである、無論人によりて差があるから、脈のみによりて直ちに健否の判斷とはならぬ。

年齢	男	女	年齢	男	女
二年 以下	一一〇	一一四	二年―五年	一〇一	一〇三
五年―八年	八五	九三	八年―一三年	九二	九七
一四年―二二年	七六	八二	二一年―二四年	六九	七八

概して女の脈は活潑で其の數が多い、動物に付て男女の脈數を比較しても然うである。

牡 獅子	四〇	牝 獅子	六八
牡 牛	四六	牝 牛	五六



牡

羊

六〇

牝

羊

八〇

## 貧血の療法

攝生的療法が肝要である。勉めて善良な空気を呼吸し戸外の日當の好き處で適度の運動を營み滋養の食物を攝ることが最も必要だ。食物は鶏卵、肉類及青い野菜を澤山に食するが宜い。血色の悪いのは血中に鐵分が不足して居るからである。之を補ふには鐵分を多く含で居る食物が宜しい。鶏卵は鐵分に富み綠葉菜殊に菠薐草は鐵分に饒かなものであるから、是等を食へば血中の鐵分を増加するわけである。農家では大根の葉に油揚を入れて煮て食ふ家がある。之れも非常に有效な食物である。果物では林檎、梨、バナナ、葡萄、蜜柑等が宜しい。果物を食べると血を清潔にし、血行をよくし、血色をよくする。よく貧血だからと云つて、酒、葡萄酒を飲む人がある。然し酒類は之れを適度に、食慾を損せぬ程度に或

は食慾を亢進させる範圍に於て飲めば良い。藥劑では鐵劑を賞用するが其の種類善悪が非常に多いから醫師に相談して選擇するが宜しい。鐵劑には硫酸鐵、乳酸鐵、水素還元鐵、蛋白化鐵液、沃鐵、舍利別、フェラト、一ゼ、鐵ペプトン、鐵飴、規那鐵葡萄酒其の他種々澤山に有る。貧血諸病、萎黄病、病後又は出血後の衰弱、腺病等の時に適度の量を服むと血色を良くし心氣を活潑にする效がある。

肺病、心臟病、胃病等には禁物の場合がある。成るべく少量宛續けて服用すると良い。急に大量を用ひても胃の消化を害し反つて效を減ずることがある。鐵劑を服む時間は食時中か又は食後直ぐに用ふるが宜い。鐵鑛泉も適度に内服すれば效がある。けれども其の瓶詰がもし陳舊で腐敗に傾ける如き場合には危険であるから、彼の市井で鬻ぐものに就ては注意せねばならぬ。鐵劑は皮膚からは吸収せらるゝもので無いから、鐵分を含む鑛泉又は温泉に浴するも其の效能は自ら別種のもので



ある。

一體鐵分は人の身體中に缺ぐべからざる大切なる一成分であつて常に一定度までは血液中の赤血素と結合して居るのである。處が健康な者は殊更に鐵分を食せずとも平生用ひる處の飲料、食物殊に野菜、豆類、肉類等より斷えず供給せられて居る鐵分の量にて十分なものである。故に健康な者は食物は色々と選擇するの要はあるけれども、若し鐵は強壯劑であるとの單純なる名稱に迷つて無暗に鐵劑を用ひたならば、夫れは何等益のないことと言はなければならぬのみならず、時には爲めに消化を妨げて食慾を損じ頭痛、鬱憂等の病的状態に陥ることがあるのは大に注意すべきことである。

貧血症に結核性病、腎臟病、麻刺利亞、寄生蟲、諸種の出血後、其他全身の營養障害病に續發する續發性貧血症と外見上著しき原因なくして發する原發性貧血との二種ある。續發性なれば原病を先づ治さなければ

ならぬことは無論である。通常貧血と云ふのは血液の分量が減るといふこととでなく、血の主要成分たる赤血球即ち血色素が減じて顔色が蒼白となれるのを意味して居る。而して、不衛生なる職業に従事する者、常に不良なる空氣を呼吸し、若くは營養分に乏しい粗食をする者は漸々に身體の發育、營養殊に血液製造機を弱らしめて貧血に陥るのである。故に第一に攝生的療法が肝要であつて、職業の改善、善良なる空氣と日光に觸れることに務め、滋養ある食物を攝ることが大切である。市街居住の人ならば海岸又は山間温泉に轉地するも宜い。食物は鶏卵脂肪分の乏しい魚、鳥、牛肉類、綠菜等は最も宜い。貧血といふと直に葡萄酒のことをいふ人がある。成程葡萄酒は血の色を呈して、之を飲むと如何にも血が増える様な氣がするかも知れぬが、葡萄酒其自身は決して藥でも滋養物でもなく、單に心機を興奮せしめ、食慾を亢進させる等の效能があるのみである。故に性來酒類を嗜まぬ人は決して無理に嫌な思ひをして



までも飲むに當らない、若し夫れ酒類を嗜む人にありては適度の範圍に守り、食慾を損せぬ程度に止めておかなければならぬ、而して單舎又は砂糖を混せて飲むも害なし、冬は湯にて、夏ならば水にて冷しても嗜好によつて適宜にして宜い、酒のあまり飲めない質ちの人は酒精分を含んで居らない葡萄酒を飲むが可い、葡萄酒はいくら飲んでも腹へ入つて泡の如く消える、一時は血を沸き立たす事はあつても血を増し血を益々赤くするには餘りに迂遠で、餘りに高價である、新鮮な空氣、塵埃のない大氣の中、青天の下で活動すれば肺は廣がり、心臓は丈夫になり、血は愈々赤く、温かく、増して來る、貧血の眞の藥は貧血の原因を治す藥であらねばならぬ、貧血の原因たるべき病氣があるのに夫れを他所にして、いくら葡萄酒を飲んだとて何にもならない、故に葡萄酒のよく効くのは病後の衰弱恢復期が一番である、農村の青年で貧血といへば多くは慢性の疾患を有つてゐる場合である、例へば寄生虫、肺、肝臓、腹膜等の結

核性病の下地、其他の病氣のある場合ならば、先づ其病氣治療に主力を盡すべきで、主病が治れば、其一兆に過ぎない貧血も直に治る、主病が治らなければ、いくら葡萄酒を飲んでも駄目だといふ事を考へて置いて戴きたい。

## 肩

## 癱

肩癱或は肩凝症といふのは腕と軀とを結合してゐる筋肉の疲勞を主として、頸部から脊部にかけての筋肉が疲勞して、頸部脊部脊柱の兩側へかけて凝りと稱する一種の不快感な重い感覺を起させるのである、肩は吾々の體の中、一番多く筋肉の膚が重なり合つてゐる處である、ために血液や淋巴の運行が鬱滞し易いから、平素運動不足の人には甚だ起り易い、故に西洋人や、青年、戶外に出で、運動活動する者は殆ど肩癱を知らない、之に反し平素俯むき勝の婦人や老人には甚だ多い、長時間に



亘つて同一の姿勢を保つ仕事をするに誰しも肩が凝り易い例へば、重荷を負ひ、重い物を提たり、坐居、俯坐して裁縫、寫字、手工等に從事すること起る、殊に日本人が之を訴ふる事の多いのは坐るのと、仕事に卓を使はぬ事とが大關係を有つて居る、卓や机に倚らねば勢ひ體を前かゞみに保ち自然肩の筋肉が疲勞して鬱血するからである。一度肩の凝りを覺ぬると習慣になつて何につけても直き凝るやうになる、之が豫防には從來の全生活法を改良し、成るべく家居坐居する時間を減じて、勉めて起つて作き戶外に出でたりして、快活に働く様にし、裁縫等にも卓を用ひ長くこらないうやうにする、洋服のゾボンツリでこる人は胴しめに改める、肩癖のくせのある人は凡百の疾病、氣分の不快の時には必ず一緒に肩も凝る、怒つたり、泣いたりしてもこる、風を引いた時、齒や耳の痛む時、便秘、胃や腸が悪い時でもちき肩が凝る、何の病氣でも一般に筋肉が疲勞し易くなるから従つて肩癖も起り易い譯けであるけれど、殊に

極めて多いのは神經衰弱、肺炎、加答兒で其他腎臟炎や、糖尿病等の時にも往々ある、療法は同時に著明の病氣のある時は先づ其に對する治療を主として講じなければならぬ、一般的には便通を整へ、日中は成るべく屋外に出で、遊び、入浴を朝夕に試みて血液の循環を良くし、或は温泉又は漫遊的旅行するのが最も宜い、局所的には電氣、按摩、マツサージ等で血行を緩やかにして筋の疲勞を回復させると宜い、或はカンフル丁幾、沃度丁幾、莫宕硬膏、ベンゲ膏等の刺戟劑を用ふるのも宜い、内用には臭素劑が大效のある事がある。

### 黄疸及び腎臟炎の食養

皮膚や眼が黄色になると一口に之を黄疸と云ふけれども、原因に依つて色々異つて来る、普通の感冒や胃腸の障害から起る加答兒性黄疸ならば二三週若くは數週間で癒るけれども、熱が高まつたり、慢性のもの



になると重症になつて危険があるから注意が要る。心、肺、肝臓、又は膽囊の病に續發したり腸の寄生虫のために起るものは、夫等の原病を癒さなければならぬ。原因又は對症療法と云つて夫々病狀に従つて解熱劑、健胃劑、下劑等を適宜に使ふことが必要であるから、茲では一概に療法を云ふことは出来ぬ。何にしても便秘に苦むのは本病の徴候であるからカルルス泉鹽(普通大人一日量三―五匁)の如き下劑を服むのは間違ひのない處だ。食物は脂肪類は絶対に禁物だ。脂肪のものは喰つても吸収せられないのみならず、反て害になる。大便が段々黄くなつたら、少し宛喰べかけて宜い。喰べて好いものは牛乳、野菜、パン、粥、豆腐、麩、湯葉、果物等である。

西瓜汁其他果物汁を吸ふのは宜しい、但し甚い藥餌になるなど、惚れ込んで過飲したり又は藥餌を廢したりしてはならぬ。食物は一々主治醫から聞いて食するのが本當だが、大體食べてよき物は、淡白な物に

限る。牛乳は一番必要だ。白味の魚肉、肉汁、嫩い野菜、餅、ビスケット等は宜しい。卵は一日一―二箇に限る。禁物は酒類一切、茶(番茶、麥茶、位は可)、コーヒー、辛い物、酸い物、酢、鹹い物、脂の多い物、香料、不可のものは鶏卵、赤味の魚、鳥、獸肉等である。牛乳は幾何でも多量ほど宜しい。次で粥、重湯、葛湯、スープ、白味の軽い魚肉、軟らかい野菜等である。林檎やバナナは一年中如何なる季節にも得らるゝのと、營養に富んでるとで甚だ重寶な果物である。少し多く食すると一時胃に充満の感がするけれども腸ではよく消化吸収されるから、格別の胃腸障害や食慾不進等を起さずにする。故に一般病人の食餌として食べさせても宜しい。但し未熟のものは不可。充分熟したのは澱粉が十分に糖分に化し甘みも増して消化も良くなる。

腎臓炎の如き堂々たる疾病をも、所謂自宅療法即ち素人療法の手盛の匙加減で根治し得るならば世間の醫者の大半は不要になる。總じて



疾病の時には病者又は家人の充分信頼せる醫士に診察を乞ひて我意を挟むことなく絶對に醫士の指圖に従ふの覺悟がなければならぬ、醫療を受けつゝ他人の勸めによりて他の藥物を與へたり、祈禱、禁厭、方角に迷つたりする事は害あつて益の無い忌むべき弊である。昔の學者の戒めに、病に六不治有り、驕恣にして理を論せざる一の不治なり、身を輕んじ財を重んずる二の不治なり、衣食適せざる三の不治なり、陰陽臟氣定まらざる四の不治なり、形羸つて藥を服する能はざる五の不治なり、巫を信じ醫を信せざる六の不治なり此の一ある者は則ち重くして治し難しとある。

## 鼠咬症

鼠に咬まれると鼠咬症、猫に咬まれるれば猫咬症、もしまた鼯に咬まれた場合には鼯咬症といふ病氣を起すことがある。然し毎常屹度では無

い、運悪く加咬動物が毒を有つて居る時に咬まれると恐ろしいのである。故に咬まれた場合には不取敢充分に應急手當をして置くことが必要だ。咬まれた上部で結紮して毒血をとり、傷部は石炭酸で消毒する。夫でも既に毒が全身に廻つて居ると一旦傷は充分に治つて終つた後でも、一―三週間又は一ヶ月位の潜伏期を隔て、局所及全身症狀を現して來る。即ち治つた傷痕が急に赤く腫て非常に痛み附近の淋巴腺が著しく腫て貧血を起し、同時に惡寒、發熱、頭痛、不快、嘔氣等を起して來たら、愈鼠咬症を現したものだと思はねばならぬ。從來は適當な療法もなく命をとられた事も珍しくなかつた。近來の研究に據ると鼠咬症には六〇六號注射が最も有效だとされて居る。若も傷痕が咬ましてから一ヶ月位の間で急に再び痛みだしたらば早速醫師の手當を受けると宜い、さうすれば一命はごり止めることが出来る。

若しも犬に咬まれた場合には、其の犬をよく見覺えておいて、果して



眞正の狂犬病であるや否を確むるが第一に肝要だ狂犬は大抵十日以内には死ぬものである。咬みついた犬が狂犬でないといふ確な鑑定さへつけば豫防注射をする必要は無い、多少にても狂犬らしい疑のある場合には注射をして置くのが安全である、已に人間が恐水病の徴候を現したならば六日の莖蒲で絶対に治療の効は無い、注射日数は少くも約二週間餘を要するものと思へば可い。

## 皮膚の部

### 面皰と美顔術

美顔術は確に效能がある、然し急に光源氏や業平の様にはなれまい。美顔術の先生曰く綺麗な心を顔に綺麗に現すのが眞の美顔術だど、成程精神美を顔容の上に流露發現して居なくては眞の美人とは云はれない、寫真師は美人たる第一の資格は健康體で心身共に健ならざれば美人ではないと云つて居る、健康は美容の母であるから美顔術よりは美容法に就て研究されん事を希望する、又面皰は春機發動機の年齢に發するもので皮脂腺の機能が熾んで濃厚なる分泌物が重つて本病になるのである、部位は鼻額頤耳輪の内側が最も多く、體にも生ずることもある、自然に治ることもあるが時に炎症を起し膿疱を作つたり、又は色素斑が残つて皮膚を汚くすることがあるから療法を試むが好い、夫



には機械的の薬物的療法とある、金屬製の面皷挾壓子(或は壓出器)或は兩拇指の爪にて壓し出すのだ、薬物的には成べくよく湯にて洗顔し、同時に石鹼を用ふることが必要でイヒチオール石鹼、硫黄石鹼、加里石鹼、チゲノール石鹼、ナフトール石鹼、ウンナ氏のベルナトール石鹼等がよろしい、此際もし消化器系統、婦人病等の内臓疾病あるものは同時に治さなければいかぬ、クンメンフェルド氏洗滌液も賞用さる、晝間は其上清液を用ひ、夜間は其沈澱部を用ひる、或は晝間はベルツ水を、夜間には本劑を振盪して用ひても宜い、或は

チノゾール 五、一三、〇    グリセリン 二〇、〇    淨水 一〇〇、〇

以上の割合に混和したるものを使用前一度石鹼にて洗滌したる顔面へ筆又はガーゼにて一日一回又は朝夕二回塗布すれば宜しい、チノゾール薬の分量は病氣の程度に應じて加減が要る、婦人は白粉を用ひてもこの薬には障害はない、又赤鼻の初期にも甚だ有効だ、尙ニキビは男

子は結婚により、女子は妊娠によりて普通は消退するものである、即ち結婚又は妊娠は一のニキビの有力なる療法である。

## ベルツ水

無臭酒精百分中へ苛性加里一分、グリセリン六〇分、淨水四〇分位の割合に混じ、薔薇油一、二滴を加へたるものが所謂ベルツ水の原料である、ひじはたけ、しもやけ等の豫防薬となり、皮膚を滑澤にする效能がある。

## 日やけ

日光に直射せられると紫外線の作用の爲めに皮膚に曝斑(日やけ)を起す、之れを豫防するには化粧用塗布料として賣品のクリーム・ゼオゾークリーム・アンチソラチン等を塗るか、白粉で厚化粧をすると良いといふ事である、或は硫酸キニーネ十瓦、グリセリン軟膏百瓦の比に混じ



たるを塗つて置くに宜い。日やけ又は夏日斑<sup>ハ</sup>晩春から夏の強い日光の直射を受ける場合に顔や手足の外部に露はれて居る皮膚のみに出来て、冬になると自然に消える皮膚の弱い者には迅速に、且つ強度に起る身體に故障がある爲めではない。日焦けの豫防は日光の直射を避け、布片で皮膚を覆へば宜い、即ち笠を冠り、手袋、足袋を著けて働けば宜い。治療法は斑點の處を過酸化水素水で拭くか、或は石炭酸水で處置すると宜い、時に多少の刺戟はあつても痕はキレイに治る、次に白降汞五〇次硝酸蒼鉛五〇單軟膏五〇〇を混和塗擦するのも有效であるが、是れは醫師に罹らねば貰へぬ。色の黒きを白くし、白いのを黒くするといふ藥はない。誰人も努むべきは皮膚の色艶を良くする事である、夫れには十分の滋養分をとり新鮮の空氣と日光とに當り適度に運動して血液の循環を良くし、以て活きたる血、活きたる肉の色を現はすことが必要である、けれども、別けても皮膚に必要なのは善き石鹼と多量の

水である、即ち常に清潔を保つ事が色を佳くする根本の方法である。

## 禿頭

禿頭に二様あつて病氣で禿ること、生理的に年を老るに従つて禿ることある、病的の禿頭の中にも臺灣坊主の如く細菌の爲めに人から傳染するのと、非細菌的に他人には傳播しないで劇藥を服んだり、微毒の如き毒が體內に有つたり、或は病氣の爲めに皮膚又は毛根營養不良を起す場合等に起るのとある、生理的の禿頭は白髪と同じく遺傳であつて、最も早きは十五六歳より禿頭又は白髪になる者がある、日本人は西洋人の如き禿頭民族と較べると概して禿げが少く且つ遅いので一般に禿を嫌ふ風があるが、西洋人は頭が禿げて居ると社會に立つて比較的人の信頼を受け易いので若い中から故意と頭を禿すことに骨を折る習慣がある。昔から禿は卒中質の人に多く肺病質は禿より白髪が



多いと云ふが實際上理由ある説である。

増毛法と云つて特別の手段や薬劑があるものではない、平素毛髪の攝生法を講じて、清潔に手入れをなし、身體一般の營養を盛にすれば従つて毛髪の發育も宜しい道理である。

### 頭のふけ

雲脂は毛髪を何の手入れもせず放棄つて置くこと不潔の爲に生ずるものである。不潔は髪を縮め色を損するもの故、少くも一週間に一度は上等の石鹼でよく垢や雲脂を掻き落とし乾いたら、油殊に植物性の椿油、ヒマシ油等を塗けて置くと毛の養ひになる。雲脂だけを落すには癖直しの金盥へ熱い湯を注ぎ盃に一抔位の酒精を加へ、之れに癖直しの布を浸して頭を濕らし柔らかに髪毛を揉めば、毛穴の掃除が出来て雲脂は奇麗に落ちて逆上や頭痛も治る。又雲脂の多い人は洗つた後

で毛根に十倍のナフトール酒精を塗つて置くがよろしい。洗髪劑には成るべく上等の髪洗粉布海苔鶏卵の黄味及白味豌豆の粉等が良い。劣等の石鹼や曹達等で洗ふと髪を傷め、髪を奪ひ艶を悪くし折れ易くなる。ふけとりには種々あるが、レゾルチン一、〇サルチル酸二、〇ヒマシ油三、〇アルコール一〇〇、〇ベルガモット油適度、以上を混和して塗布料とするも宜いと云ふ事である。澤山の白髪は染めるより外に仕方がない、絶對無害の白髪染はないけれども、簡便で比較的善良なものには硝酸銀の應用である。之とても熱れた人に依頼した方が宜い。先づ炭酸曹達水(二%)で洗ひ乾いてから、没食子酸溶液(二%)を媒染劑として塗り數分間後硝酸銀液を丁寧に塗り暫くすると綺麗に染まるといふことである。

### あざ



痣にも澤山種類がある、普通のあざのことを黒色母斑と云つて暗褐色を呈して居る、一〇%昇汞コロヂユームを屢根氣克く塗布すると宜い、最も確實な法は摘出療法で切除するか、又は電氣分解法を試むると可い、赤痣又は白癩風即ち白なますの如き藥品でも療治でも昔から難治とされるのは紫外光線療法を施せばよく治癒ると云ふことである、光線の中から赤線の熱だけを取去つて、専ら紫外線の光だけを集中して局所に當て装置の望遠鏡見た様な器械を用ふるのである。或は光線療法を用ひる、薬では中々容易な事ではない、(一)焦性沒食子酸一、五チオノール三、〇酒精三〇、〇毎朝塗布、(二)昇汞〇、一酒精三〇、〇一日一回塗布、之を年餘に亘りて持長して根氣強く用ゆると效驗の著しい事がある、といふ人がある、尙ほ詳しい事は一應皮膚科専門醫と相談されると宜しい。

### そばかす

雀斑の原因は分らぬが、兎に角傳染するものではない、うまれつきばかりでなく成長してからも發する、一體に雀斑は婦人に多い、之れは生殖線の關係上婦人の皮膚の色は能く變り易い爲めである、例へば妊娠中生殖器の疾病、バセドウ氏病の時等であつて、本病さへ治れば自然消滅するものである、ハリフロア美顔クリームを每晚根氣克く塗擦すれば幾分づゝ治ると云ふことである。

### ほくろ

硫酸を細く削つた揚子又は竹の尖き、或は堅く燃つた觀世捻の尖端へつけて焼くのである、此際もし誤つて他の部分につけると皮膚を腐蝕させるから注意を要する、之れを數回試みると其の中に除れる、除れ



た後には凹みが残ることは豫め承知しておかねばならぬ。此方法で黒子のみでなく疣、痣等も除れる。

## とび火

俗に飛火といふのは醫學上の濕疹、水疱疹及膿疱疹等の各種を總稱した名前であるから、單に飛火だといつて簡單にお話する譯には行かぬ。兎に角小兒殊に體質の弱い者に多い傳染性の皮膚病であつて、輕いのは水様液を重くなると膿性の液汁を包む水疱を作つて身體の處々方々に擴がる。皮膚を清潔を保つ爲に毎日温浴をなさしめ、百倍の硼酸水又は一千倍の昇汞水にて一日二三回皮膚を洗ふことも必要である。水疱は奇麗な針で刺して水なり膿なりを除去したのち、五%硼酸泥膏或は亞鉛華泥膏を塗り、處によりては確と繃帶をして置くと宜い。

## 魚の目 (鶏眼)

迅速に治さうといふには小刀を以て之れを削れば可い、小なる鶏眼除去には一〇%水揚酸コロヂエウムが特效薬である、或は二〇、〇一三〇%でも宜い、之れを表皮が軟化して自然に脱落するまで毎日層を重ねて厚く塗るが宜い、輕症の小なるものは大抵之れで效があるも、陳舊で突起なるものは削つては塗る事を繰り返す或は到底外科手術に頼るの他ないこともある。

## いぼ

有莖痣贅なれば絹糸或は蜘蛛の糸にて其莖を強く結紮して置けば遂に乾枯して脱落するものである。普通の痣贅の療法には種々の方法及薬劑があるが一般に美容上の關係と除去後の外觀とに顧みて注意



深き方法を選ばなければならぬ。綺麗に除れても後に醜形を残してはいけぬ。長くかゝつて除るには昇汞コロヂウム、或はサルチル酸コロヂウムを塗布すると可い。腐蝕法を施すには醫師に依頼して其の周囲の皮膚を腐蝕せざる様に絆創膏を貼つて發煙硝酸、三鹽化醋酸等に腐蝕して貰ふ。若くば外科的に除去して貰ふと可い。

瘡

癰腫病(ヨウ)は好んで項背、腋窩、陰股部等に發生する。皮下組織の軟かい處では最もよく續發し易いから初めに早く治す事が肝要である。糖尿病、腎臟病、腸の悪い人には甚だ出來易いから注意を要す。小さい下きものでも存外大きく根を張つてゐる事がある。顔のやうに腦や五官に近い處、又は體の正中線上に發生せるものは速く醫師の手當を受けなると危険な事がある。殊に惡寒發熱、頭痛、胃腸症狀(下痢、食慾不振等)を伴

ふ者は毒の深入の爲め思はぬ危険を招く事がある。豫防法は皮膚を清潔にすること、便通を良くする事である。痒いのを爪で搔くと爪から病菌を侵入させる。又箇々の腫物は治つても周圍に反覆新生して容易に根治しない事がある。これは化膿菌が附著侵入する爲めであるから、局部を消毒清潔にすると共に爪、襯衣等をも清潔にするの要がある。即ちアルコール、エーテル、石炭酸、或はサルチル酸酒精等にて拭くと宜い。治療には純沃度丁幾を赤くなつて腫れてる處一面に塗布する。或はピツク軟膏、サルチル酸膏、石炭酸水銀軟膏等を貼用するも可。稍々大きいのは更に硼酸、或は鉛糖水の溫菴法を併用する。已に口を開いてるのは膿を押出す。ねぶとは敵におさせよ」といふ位に強く十分に排除する。效なくして益大きくなり痛み増すやうならば切開手術を受ける。長く且つ頻々出來るものには新生を防遏し化膿を抑制するの效ある麥酒酵母(一日量五—一〇)、チミン(三〇)或はチエロチン丸(三一—九



粒等の内服薬をも服用させる。

### 黴菌除去

蒸餾水を以て十%苛性加里液を作り、その五瓦を試験管にとり、更に白米五粒を入れ之を密封して一晝夜の間放置しておく。一種の化合物が出来、静かに上澄みを捨て、沈澱を取り出し乳鉢にて丁寧によく磨りたるものをマクレニンと名ける。時を経て古くなつたものは效を失ふから新鮮な製品を使ふ事が必要だ。用法は先づ局部を加里石鹼にてよく洗滌し、次で酒精にて消毒を施した後、マクレニンを揚子の先き又は堅き尖のあるものに塗けて局部に繰り返し塗りつける。少しの痛みもなしに大きに依りて一二週間で綺麗に痕跡も残らないやうに消えるといふことだ。此法は劇薬が要るから素人療法のを脱せるの嫌ひはあるものゝ敢て紹介しておくが、実際には醫師に依頼された方が安全である。

### 腋臭

腋臭は汗の量に比例す、夏は臭も強く冬は非常に減す、夏期だけに臭く軽いものもある、故に汗を減らせば臭も止む、酒を飲むと臭が強くなるのは汗が多くなるためである、平生の心得として汗を溜めておかないやうに汗が出たら直ぐ拭くか洗つて腋の下を清潔に風通しをよくする事が大切である、家庭療法には湯かアルコールで先づ拭いて乾いたらサルチル酸澱粉か酒石酸又は硝酸等の粉末を附ける、或は百倍か五十倍位のクロオム酸水又は硝酸銀水等で丁寧に拭くのも宜しい、如此の療法は尙澤山ある、大抵は数日間汗及び臭の出方を減するの效があるから之を氣永に繼續する間に輕症ならば全治し得るものである、が面倒がる根氣の乏しい無性の人には駄目である、重いのは皮膚科専門醫



の治療を受ける必要がある。男女とも青年時代に多く少年や老人には甚だしく遺傳はしても傳染せぬ病である。耳漏と關係があつて、少年時代に耳だれのものには成長後腋臭になるものが多いといふ説もある。臭汗症(腋臭)は昔からわきがが患者の衣服物品を使用せば傳染すると云ふけれども、屹度然うと云ふ理由はない。石鹼、三十倍の醋酸水或は二―三%の格魯謨酸溶液にて屢洗滌して、サルチル酸或は軍陣用足汗散を撒布せる綿を挟みて乾燥させると一時的に確に有效である。之れは足蹠多汗症にも著效がある。

米糊 一〇〇、〇    イヒチチヨール、硫黄、亞鉛華 各一〇、〇  
 フォルマリン 一、〇

右毎日石鹼洗滌後塗布すると簡便で一時治るといふ、

或はプエストゾール軟膏を五―一〇瓦求めて三四日間毎日一回塗布すれば四―六週間は奏效確實に持續し尙不快なる臭氣、副作用もなく、  
 くて良いと云ふことである。最も重症は光線療法か又は外科手術を受ければ根治が出来る。

### ゆび病

ゆび病は眼に見えない様な小さな傷から、微菌が侵入して化膿する爲めで、平生水仕事をする女中、酒屋小僧等に多い病氣である。劇しき疼痛を起し、夜も眠れぬ位に痛む。潮紅腫脹たら冷水又は鉛糖水の罨法をなし、已に破れて潰瘍になり膿汁の出たのは綺麗に石炭酸水で洗つて、沃度仿謨(ワタシ)繃帯をして置くに宜い。痛み劇しく化膿してるのは外科醫に切開して貫ふに限る。切開で膿汁を排泄すれば頓に忘れた様に苦痛が去るものである。指にサカムケがよく出来て痛くて困るのは、よく其部分を剪りつつてゴム伴創膏を貼るか、蜂蜜一〇、〇グリセリン一〇、〇、〇、〇の比に混ぜたのを少しづつ、指の爪際の處に塗布すると可い。



## 肥かぶれ

皮膚の弱い人に出來易くて、出來る人と出來ぬ人がある。手袋、脚絆等を用ひて直接皮膚を露出しないやうにすれば可い。ヒマシ油又はバラピン、ラノリンの如きを塗布しても豫防になる。放任しても自然と治る。石鹼で洗つたり、無暗に搔いては反つて悪い。硼酸水やアンモニア水で洗ふと可い。硼酸は安いものであるから買つて置くこよい。

## 桑かぶれ

毒虫に刺されて腫れた處へアンモニア水をつけるか、又硼酸水で洗つて置く可い。若し毒強く傷大なるときは弱發泡膏(芙蓉軟膏)を貼つて一日程も其の毒を吸ひ出さしめたる後、石炭酸水で洗つて綳帶して置く可い。

## 南京蟲と油蟲

南京蟲に整されたらば早速アンモニア水を塗るか、或は沃度丁幾と樟腦丁幾とを等分に混和したるものを塗布して置く可い。一旦南京蟲が寄生するやうになると、之れを絶滅させることは甚だ六ヶ敷く殆ど不可能な位である。此蟲は疊の間、襖、柱、壁の間など人の手の届かぬ所に潜伏し、夜陰を待つては這ひ出し、灯を見ると敏捷に隠れる奴である。驅除法はフォルマリンの燻蒸消毒法が最も有效である。虫や蚊にさされて後が痒く腫れる人はすぐとカンフル丁幾かアンモニア水等で拭ふと宜い。油蟲は竈や勝手の諸所の隙間を根據地として蕃殖し且つ冬季籠城をするから、凡て隙間を閉塞して彼等の根據地を無くする事が必要である。岐阜の名和昆虫研究所長の處方によりて石鹼五匁を溶き除虫菊五匁、ナフタリン五分を混じたのを水一升に薄めたのを噴霧



器を用ゐて彼等の根據地に接近せる處へ數回撒きかける、是れを根氣に熱心に繰返し行なへば全然撲滅し得られるといふ事である、白蟻について時々質問があるから序に書いて置きます、白蟻は暗濕汚な處、即ち衛生上の不潔な處を好んで發生し炊事場、湯殿、便所、板塀、床等が主なる根據地である、クレオソート油又はクレソリウムといふ藥液を買つて塗布すれば忽ち退治し得られるといふ事である、新しく建築する場合には白蟻發生豫防として、床下の建築用材だけで宜しい、此の藥液をハケで塗抹したのか、又は錐で孔を穿ちて藥液を注入し染み込ましたのを用ひると殆ど永久的に白蟻のみでなく蚤、南京虫其他の發生を豫防する事が出來て頗る衛生的である。

## 毛 虱

昇汞一分に水三百分を混じ、朝夕一回宛二三日間洗滌すると可い、輕

粉或は水銀軟膏を充分に塗擦するか、又は石油の用法を試みても可い、水銀軟膏を一―二回塗擦するも甚だ有効である、カブレないやうに新しい藥を用ひてよく後で洗ひ落す、素人が随意何處の藥屋でも買へます、五錢も買へば宜しい、夕方丁寧に塗擦して翌日洗ひ落す、一回で大抵は宜い、注意すべきは、皮膚の弱い人や陳舊品の脂肪分が變敗せるのを買込んで用ゐると、皮膚を刺戟して皮膚炎を起し甚だ難儀する事がある、頭虱驅除には從來より種々の療法行はるゝけれども、最近にフィットフィールド氏が十二年來研究試用の結果顯著確實なる效果ある事を證明した速治療法を試みて御覽なさい、其方法は先づ患者の頭が臥床縁の外に出る様に仰向けに臥かし、頭の下には頭髪を受くべく容器を用意しておく、五六歳以下の小兒なれば毛髪をも短く刈つた方が可い、而して此の頭髪に四十倍に薄めた石炭酸水結晶石炭酸五分に水百九十五分を混ぜたものを、瀝ぎ懸ける、殊に頭虱の多數に寄著せる部位



には十分注意して注ぐ様にすること凡そ十分間も繰り返し行ひたる後容器より毛髪を搾り出し未だ十分に乾かない内に厚きフランネルの帛にて頭部全體を包み約一時間放置しておく時は石炭酸水の爲めに虱を死滅するのみでなく卵も死滅するから再發するの心配もなく又石炭酸の爲めに中毒を起すことも毛髪に悪影響を及す様なこともないといふことである。劇しく癢痒を掻く爲に皮膚に濕疹を起すことがある之れは放任して置いても癒る。

## 疥 癬

疥癬ひびは疥癬虫が皮膚中に寄生するより起る頑固な傳染病であるから家内中同時に醫師の嚴重な療治を受ぬと互に傳染して病根を艾り盡すことが出來ぬ醫師にかゝる事の嫌な人は色々試みるより外仕方がない昔の語彙に「疥癬三年又三年治つて三年又三年」また「疥癬七年瘡

毒八年頭のできもの十三年」といひ古臭い藥方では容易に治らないといふ事を言傳へて居る療法は種々あるがナフトール軟膏、ウヰルキンソン軟膏、多硫膏、チノゾール液、ビチロール丁幾等の何れかを藥局に調劑して貰つて毎日塗擦して繃帯を施し、四日後に入浴して洗ひとれば大抵癒る、衣服も寢具も凡て消毒したものと代へる、續發せる濕疹に對しては別に手當をせねばならぬ、温泉は草津の如き硫黄泉が好い。猫のタムシにはベルバルサム一、〇アルコール一〇〇、〇に溶いたのを毎日一回塗布してやる、非常に痒がつて毛が抜ける、廣く傳播すると終に死ぬ。

## 毛 生 藥

眞の毛生藥と云ふものは絶対に無い、世間で毛生藥と稱するのは唯當然發生すべき場所の毛髪の發生を促す刺激劑の事である、夫れには



芫菁丁幾一、〇リチン油五〇、〇ベルガモット油少しを混和したのを一日數回塗けると宜い、塗布前に加里石鹼で洗ふことが必要である、劇薬であるから用ひ方が悪いと皮膚が赤く腫れて水疱が出来ることがある、數月、數年も續けて塗らねば効果が無いこともある、毛髮膏サルチル酸一、〇石炭酸〇、五ワセリン一五、〇といふのもある、毛には一定の壽命がある、健康な者でも脱ける、一日に若い者は五、六十本から百本位まで、老年には百二十本位までの脱毛數は病的ではない、病的で脱けるのは先きが尖つて毛根に白い部分がある、三日間朝夕梳りて、ぬけ毛を集め、其中で六寸以上のと、六寸以下の短いのを區別し、短い方がぬけ毛總體の三分の一に及ぶときは、何か病氣のある證據であるから一應醫師に相談しなければならぬ、脱毛の原因には、傳染病殊にインフルエンザ、梅毒、婦人病、産後衰弱、貧血、脂漏症等色々あるけれども最も多いのは脂漏である、ふけが多くて甚しく痒いもの、髮のアブラ氣の多過ぎるもの

脂肪が少なくて乾き過ぎるもの等は先づ夫れを治さなければならぬ、ふけの爲めのぬけ毛の豫防には時々洗つて、(テール石鹼が一番宜い)、硫黄軟膏五%)又はチゲノール或ばチオノールの如き臭氣なき薬を塗ると効果がある、而して其間にカンフル丁幾又はサルチル酸アルコール(二%)を勉めて噴きかけておくと宜い、病的で頑固なのは醫師に懸る必要がある。



## 性慾に關する部

### 絶對的性慾禁止

昔は絶對に性慾を抑制するの結果に付て有害説と無害説との二論があつた然し今日では誰も有害説を信する者は無い唯一度色慾満足的生活を経たる人の、長き禁斷は種々の關係に於て往々不良の結果を與ふるものであるといふことになつて居る往々この種の神經患者を實驗することがある、青年に在つては抑制すればする程愈身心の發達を良くし堅實なる頭腦と強健なる身體の發育を圓滿に成就することが出来、彼の精力の亂用の爲に、神經衰弱に陥れる者の甚だ多いのは大に戒むべきことである。

### 食物と色慾

飲食物と色慾とは大なる關係がある、胃に於て消化せられ腸壁より吸収せらるゝ食物の成分が、血中に浸入して、腦を刺戟し興奮させて色情を發さしめる、吾人が日常の食物中には自然の配劑の妙機に依つて自から色慾を興奮するものと、又鎮靜するものとが相混じて色慾を適度に働かしめて居る、若し然らずして、是等の食物が悉く興奮性のものなるか、又は悉く鎮靜性のものなるか、何れかの一方に偏するときは身體に非常なる障礙を蒙らなければならぬ、飲食物の中で酒及び肉類が最も多く腦を刺戟し、次いで蔬菜類であつて、同一食物でも調理法によりて刺戟が異ひ、鹽味は甘味よりも多く、炙肉は煮肉よりも多く興奮する。

#### 第一 動物性食品

一 獸鳥肉、海獸例へば、臘臍獸、海牛の肉は生殖器を刺戟すること著しい、牛肉は羊肉よりも、豚、猪肉は牛肉よりも興奮力が大きい、但し牛乳



は生殖器を興奮しないから遺精患者には最も適當な滋養飲料だ。鰻、鰻の肉及其の卵は興奮力最も大であるから陰萎症に效がある。鵜、雉等の肉も良い。特に鶏卵は肉よりも優れて效がある。

二 魚肉、貝類は概して磷素を多く含んで居るから、大に色慾を促進させる。特に貝類は魚肉よりも多く磷素に富んで居る。

### 第二 植物性食品

一 穀類の中にて最も興奮するものは小麦である。故に小麦にて製したる食物は其の何たるを問はず、促春の效がある。米は興奮力が弱い。

二 野菜類、香氣の高い野菜は一般に興奮力が強い。例へば水芹、三葉芹、土當歸、葱、韭、ラッキョ、防風等である。芥子、蕃椒、胡椒等の香味料は一層強い。反對に蕪菁、甘藷、南瓜、西瓜、瓜類は興奮力弱く、寧ろ鎮靜するの效がある。里芋、慈姑、馬鈴薯、蓮等も相應に興奮性に富んで居るけれども肉類と混じて食する時は一層其の效がある。

三 松露、松茸、香茸等の菌類も興奮性が強い。

四 果實、酸味多きもの、蜜柑、橙等は色慾を鎮靜し、香味高く美味なるもの、桃、鳳梨等は興奮させる。

### 第三 嗜好品及飲料

一 香料、香水、香油、麝香等は腦に快感を與へて興奮させる。

二 茶、珈琲類は著しく色慾を興奮させるものである。特に珈琲は生殖器と直接の關係があるときまで唱へられて居る。

三 煙草は少量に用ふれば、興奮の效あれども、多量に過ぐるときは鎮靜させる。

四 酒類の興奮させることは言ふまでも無い、然し習慣性に飲み續くるか、酒精中毒に罹るときは反て痲痺、陰萎を起すものである。酒の中で最も興奮させるものは清酒、ビール、スタウト、黒ビール、次で葡萄酒である。



五 ラムネ、サイダー、レモン水等の酸味あるものは興奮したる色慾を減退するの效がある、酒後冷水を飲むのも同様である。

### 男子生殖力

人が老境に至れば精力が自から減衰することははいふまでもないが、通例男子の精力が衰へて陰萎状態となるのは六十乃至七十歳から始まる、漸次陽勢は衰へて生殖行爲を営むことが出来ないやうになるから、事實上生殖の目的を達せられないことになる、然し性慾と生殖的要素とは高老に致るも尙繼續するものである、餘程の高老の人にでも生殖素たる精虫は依然製造せられるものらしい、嘗てデュ氏の研究によると六十四歳より七十歳の老人の六割四分に、七十歳より八十歳までの老人の四割五分、八十歳より九十歳までの老人の二割六分に於て、尙九十四歳の老人にも精虫の存在を證明した例がある、即ち男子の色慾

終止期は不明であつて、高年に至つても消えないものもある。

### 肉食と妊娠

身體の營養と妊娠とが密接の關係を有つて居ることは事實に徴して明かである。今を去ること百餘年前に有名なる英國のマルサスが人口論を説いた如く、食糧の收穫増加して國民の營養が良好となれば人口が増加し、之れに反する時は人口が減少する、即ち豊年には出産が多いといふことは確かな事實となつて居る、又好んで魚肉を主として食する婦人は美麗で、而して妊孕力に富み能く妊娠するといふ説である、然し獸肉は反對であつて、好んで獸肉を偏食する婦人は妊娠力が減少する、彼の専ら獸肉を食する獵夫には頗る子が少いといふことである、或人は日本人や支那人の繁殖力の強大なのは恐らく魚肉の多食に關係するのではないかと謂つたことがある、之れは固より一般に當て



嵌まるべきことでは無い、併し一般に個人及國家に於て文明度の進むに従つて分娩率が減じて行くといふことが現今の形勢で、現に歐羅巴では段々分娩率が減つて來て居る、人口毎千出生歩合に付て各國對照の表を示せば

一八九九年	一九〇〇年	減少	一八九九年	一九〇〇年	減少
洪牙利	四二、九	三九、三	三六、六	三三、九	三、七
米國	三一、一	二八、二	二九	二六、六	二、四
佛國	二三、七	二一、四	二三	二〇、三	三、四
			日本		三五、三

日本人の分娩する歩合は外國に決して負けて居らないことが分る、出生數から死亡數を減じた差を人口の増殖率と稱へるが、日本の一年の出生數は大約毎年百六十萬餘に達する内から、約十五萬餘の死産と其の他の死亡數を減じて、假に日本の人口を五千萬とすると、近來の日本の人口の繁殖率は千人に對して十人内外、即ち五十萬人餘づゝ毎年増

加する勘定となる。

### 月華の開閉

始めて月經を見るは十四—十六歳(平均十四年七箇月)が一番多い、罕には十二歳に始まつたり或は十七歳以上に至つて漸く來るものもある、伯林では十四—十六歳最も多く平均十五年一箇月、一般に月經開始の遲速は種々の状態に關するもので、氣候開化の度、生活法の大なる影響を蒙るものである、一般に寒國の者は遅く、暖國は早い、即ち亞弗利加や印度人は十歳乃至十二歳頃より始まるのに、瑞典、諾威やラブランド國の如き寒國では十六—十八歳が普通としてある、概して地方人や勞働社會の者は都會の者に比べて遅い、閉止期は初潮期と同じく種々の狀況によりて一定しない、一般に初潮期早き者は早く、遅き者は閉止期も亦遅い、故に月經期間は略同一であつて、平均二十五年間は女子の生



殖機能時期である、通常は四十―五十歳時には三十歳以下六十歳以上のことがある、ホリック氏の調べでは二十三歳にて終れる者が最年少者で、最長年者は七十歳、最多數なるは四十歳頃である。

### 快感缺乏症

女子は初婚當時よりして必ずしも快感を覺ゆるものでなく、却つて多くは疼痛を感ずるものであつて、一週二週時には四週間も此疼痛感覺が續くことがある、併し此時期が過ぎてから十人中二人のみは始めて快感を覺ゆるも、他の八人中四人は唯一種の愉快の感あるのみ、而して殘の二三の婦人は半年、時としては數年にも亘りて快感を覺えないことがある、快感を缺如せる女子の妊娠することは稀有であつて、下度食慾なくして食を攝り、或は自己の嫌惡する食を攝るも十分に消化せられないのと同様である、されば快感を缺如せる女子の多くは同時に

石女であるといふことは統計上明白であつて、或學者の調査によると、不妊婦百五十一人中三十九人は性慾なく、六十二人は情交の嗜好がなかつたといひ、又或人は不妊婦の四割は快感を缺ける女性であること云つて居る。

快感缺乏症の起る原因を三種に區別する、(一)生殖機關に於ける知覺神經の刺戟性興奮の缺乏、(二)腰髓に於ける反射中樞の興奮性の減失、(三)精神感動

(一)は交接方法宜しきを得ざること、就中男子陽勢の不十分なるに因ることが多い、結婚後數年又は十數年を経て始めて妊娠するが如き實例の少からざるは、漸次年を経て男子陽勢恢復し快感を發起せしむるに到りたる結果なることもある、其の著しき實例は曾て二度結婚したる婦人が先夫とは五年間次の夫には殆ど六年間連れ添ひたる後始めて妊娠した、又他の例は十九歳の女が房事過度の結果虛弱



となりたる四十歳の男子と結婚せしが、四年後に至つて漸く夫婦の義務を全ふすることを得、其の後六年を経て始めて妊娠した、又墮國のアンナ皇后は結婚後二十二年を経て始めて皇子を擧げたといふことである。

(二) は丁度動物の交尾期以外の時の状態であつて、雌は交尾期以外の時期にはこの中樞の興奮性が減失して居る爲に、何等の反應を起さない、脊髄病、ヒステリー性の婦人に多い。

(三) は憂鬱、厭惡、羞恥等の感情があると快感を起し難くなるか又は快感を抑制することになる、己れの欲せざる若くは愛せざる結婚は殆ど快感を覺ゆることなくして、一生を経過することもある、然し若し中途に自己の愛する他の男子と接すれば始めて快感を發することのある、所謂關係的快感缺乏性といふのもある、即ち夫婦間の愛情の缺乏も不妊の原因の一である。

賣笑婦に石女の多いことは人の熟知する所であつて、其の原因にも酒類濫用、花柳病、不攝生の生活、過度の交接等の種々あれども、快感の減退、缺乏に基ける不妊の多いことも明かに理會し易い所である、露國にての調査に據れば已婚婦の五割二分は妊娠する性があるけれども賣笑婦は其の三割四分のみが妊娠性を有すと、又或人の統計に據れば賣笑婦の六割は不妊者だといふことである。

### 陰萎症

陰萎症にも種々ある、久しい間全く性交に遠ざかれる者、淋疾、攝護腺炎、手淫等の結果として早漏し終る興奮性神經性陰萎と云ふのは一般に神經家に多く、而して一番治り易い、痲痺性陰萎と唱へて、腦脊髄病、糖尿病、腎臟病、脂肪病等から起るのは最も治り難い、精神的過勞又は或事に熱中せるが爲めに性慾が全く發動せず、性交が不可能なるまでに減



退することがある。之を精神性陰萎と云ひ、不自然に濫用し發展し過ぎた時にも起る。之も治り可い方である。尙一つ畸形性陰萎と云ふのがあ  
る。機械的障害の爲めに妨げらるゝのであるから、此の障害を除かねば  
治らない。發育不全又は巨大淋疾、靜脈瘤等が夫れである。何れにして  
も養生が大切である。精神を悲觀に陥らないで快活に持つ様に二六時  
中清潔な交際場裡にあらしむるか、旅行に上らしむるが可い。庭いぢり、  
散歩、テニス等の戶外運動、又は手工的仕事をするのも可い。滋養に富む  
食物を十分にとり、冷水摩擦、温浴を勉めて行ひ、よく睡眠をとること  
も必要だ。酒は一切禁物である。而して攝生の生活を實行しつゝ、一に藥劑  
を服用したならば、大概は治る。

藥ではヨヒンビン、或はスベルミンの注射又はムイラブアマXフイ  
チン、レチチン等がある。

### 手淫の害

健全なる者にてても情慾を恣にし、手淫に耽るときは勢力を損失する  
こと夥しく顔色蒼白を呈し身體瘠瘦して營養不良となる。特に手淫の  
害は男女とも其の年齢が若ければ若きほど著しい弊害を蒙るもので  
ある。即ち

- (一)貧血、體力消耗
- (二)視力衰弱して近視眼を誘發す
- (三)記憶力減殺、神經衰弱
- (四)癲癩、幽鬱病、腦充血、腦貧血、腦病、脊髓病の素因
- (五)精巢炎、膀胱炎、子宮病

### 結婚適當年齡

夫婦の年齢は餘り隔絶しない方が良い。若し甚しく隔絶して一方が  
老年なるに一方が若年なるときは共に害を受けることが多い。六七十



歳の老爺が二十代の女を娶るが如きことは決して善いことではない男は女よりも長せること五―十歳位が最も適當である。

一般に世界各国に於て夫々國民の體質、風習等によりて其の成熟時期を多少宛異にする爲に、從つて適當なる結婚年齢をも異にして居る。

未開國、暖國に住するものは文明國、寒國のものより男女の成熟が早い、故に或人は野蠻蒙昧の人民にして、女子を單に情慾を充たすの具若くは奴隸と看做すこと愈多ければ、女子の娶らるゝ年齢は愈少なりと云つて居る。

早婚も晩婚も共に弊害がある、故に結婚年齢は晩きに過ぎず、早きに失せざるの度に於て定むることが必要である、男子が壯年まで女子に接するの機會なきときは手淫其の他の不正手段を行ひ、心身を傷める者多く、女子が二十八歳まで男子を知らざるときは子宮病を起し、若し妊娠すれば往々難産の虞れありとまで説いて居る學者もある。

昔時希臘に於て強健なる國民の後繼者を得んとの考より、法律を以て結婚年齢を男子三十五―四十歳、女子三十歳と規定した時代もあつたが、間もなく斯る晩婚は實際上不利益の少からざることを悟つて改めたこともある、又獨逸では早婚を戒めて妙齡期を過ぎなければ結婚を許さなかつた、即ち男二十五歳、女二十一歳に至つて始めて結婚を許すやうにした處が良好なる成績を得て健全なる國民を擧げることが出來たといふことである。

各國結婚年齢

	男	女	男	女
日本	十七歳以上	十五歳以上	米國	十四歳以上 十二歳以上
佛國	十八歳以上	十五歳以上	獨國	十八歳以上 十四歳以上
澳國	十四歳以上	十四歳以上	露國	十八歳以上 十五歳以上

之れは法律上に規定したる結婚し得る最低限を示したものに過ぎ



ない、一般に於ける實際の結婚年齢は之れより十年後と見れば可い、即ち男子二十五―三十歳、女子十八九歳―二十五六歳の範圍である。下度法律上の最低結婚年齢に十を加へたる數が實際の結婚年齢に相當する理けである、今歐洲各國の實際の結婚年齢を示せば、

	男	女
英國	二六歳	二五歳
佛國	二八歳	二五歳
那威	二八、五	二六
和蘭	二九	二八
白耳義	三〇	二八
平均	二八	二六

我邦に於ける實際の結婚年齢は審かには分らないが、恐らく男子は歐洲の平均と大差なく女子は四五年早いやうである。

### 結婚後の妊娠

アンエル氏の結婚後の年數と初産數との統計を見ると

一年	三千百九十五人	二年	二千百六十三人	三年	四百二十一一人
四年	百三十七人	五年	六十九人	六年	二十六人
七年	二十一人	八年	十一人	九年	七人
十年	七人	十一年	五人	十二年	四人
十三年	三人	十四年	二人		

即ち結婚後一箇年中に妊娠又は分娩するものが多數であることは明白な事實である、けれども數年を経た後と雖も必ずしも絶望すべきで無いといふことも明かである、或學者の説に據れば平均女子の四分の三は結婚後一箇年を経て始めて妊娠すと云つて居る、又キツシュ氏が結婚後始めての産をなしたるまでの期日を五百五十六人の婦人に就て調査したる成績も大に參考になる。

十箇月	百五十六人	十一乃至十五箇月	百九十六人
十六箇月乃至二年	百十五人	二年乃至三年	六十人



子實のあるのは結婚後三―四年間にあるのを通常とす、四五年にもなりて尙ほ子なきは多くは両者又は一方(是れは寧ろ少い)が病的であるから、須らく兩者共に健康診断を受ける必要がある、只漠然として徒らに子なきを嘆じ暮すのは患者の眞似である、健康診断を受けて缺點を發見して貰ひ十分の治療を施したために幸福を拓いた人の實例は甚だ多い、夫が數年前淋疾に罹つたとすれば恐らく是れが主たる障礙となつてゐるものなるべしと想像するに餘りある、何せなれば多くの人は、殊に淋疾になる人は横著の人が多から十分治療して後害を遺さないやうにするやうな注意深い人が少いから、婦人の受胎に最も適當せるは二十から四十歳まで、其以前及以後は婦兒兩者の爲に感心しない。

### 花柳病

直接々觸して傳染するのが普通最も多い場合であるけれども必しも然りと限りはせぬ、西洋の如き接吻から傳染することもある、第二期の潰瘍が口邊に出來ると其處から病毒が移ることがある、同様に微毒の分泌物が附いてゐる器具、茶碗、盃、煙管、衣類等を用ひて傳染することがある、彼の醫師、看護婦が微毒患者に接する爲に自然傳染する事があるのは此爲である、其の他母親の乳房の潰瘍から乳兒に傳ると、反對に乳兒の口中より病毒が乳房の疵から侵入して親に傳るものもある、遺傳微毒は婦人が妊娠前或は妊娠後に罹つても其の病毒は胎兒に傳り、反對に又胎兒より母親に傳染する妙な事實もある。

總ての微毒の眞の原因はスピロヘーテ、バルリダゴ云ふ細菌であるから如何なる方法、順序によりて之れが體內に入れば微毒を起す



ものである。而して淋病とは異なつて粘膜炎又は皮膚に疵さへ無かつたら決して侵入する者でない。假令肉眼に見えなくとも微細な疵があれば其れから侵入するもので、淋菌は健康なる粘膜炎からでも侵入するのが大に異なる點である。

六〇六號が微毒の病原體スピロヘーテを撲滅し微毒の一期二期三期を通じて根治するの神效あることは、最近世界の學者に認められた事實である。然しながら、此の藥を一回注射すれば微毒が全治する若しくは根治すると言ふ人があれば、夫れは甚しい間違ひで、根據のない誤つた説である。從來多數の中には一回の注射で癒つて居るものもあらう。今後又使用法が段々と改良せられたならば、確實に一回で癒る様になるかも知れぬ。人によりて藥の效が非常に違ふのと、又其の病氣の状態も種々複雑になつて居るから、總ての場合に一回で根治させることが出来る。と云ふ譯にいかぬ。然し一期若しくは二期等の區別に依つて初め

注射回数を異にするとは意味が異なつて、一期でも三期でも微毒は微毒であるから同一に取扱ふものである。注意すべきは注射前と注射後一定時とに血清診断を受けなければ決して確實でないことである。注射が一回で效を奏したか、二回若しくは數回の注射が必要であるか、即ち微原體が一回で盡く撲滅されたか否やを決定するには、血清診断に依るより外今日では他の方法はないのである。普通は餘り反應症状を起さないけれども時として多少の症状があるのと、血清診断との爲に一週間の治療日数を要するが注射法には格別暇の懸ることでもない。又床に就く程のものでもない。注射方法にも種々あるが、靜脈内注射と云ふ方法が最も確實最良の法である。淋病を完全に早く治したいためには専門醫に就くのです。唯に痛みを去るだけの事なら賣藥でも何でも宜しい御勝手です。只臥てるだけで手當しなくとも一―二週間で苦痛は消える。即ち急性が慢性となるので慢性になれば苦痛が消退



するのが麻疾の常態なのである。不完全な半途の治療で止めた場合も奥深く微菌は侵入していつまでも残り、過勞、飲酒、不養生の度毎に再び急性症を繰返したり、或は膀胱、睪丸、攝護腺、關節等を犯して益治りにくく、難儀をするやうになる。尿を硝子コップにとつて見て、麻糸のあるのは無論治つてをらない證據で、麻糸中には微菌が居るから傳染もする。麻糸は自然に消滅せず、或は十年餘も経つたら自然に無くなるかも知れぬ。が夫までは方々へ爆發する危害や傳染する毒力を一層怖れなければならぬ。男女ともに不妊の主なる原因は淋疾に因る。慢性は急速の治療は望めないけれども、忍耐して或は二三月も治療を受けるの覺悟で而して麻糸の無くなるまでは治療しなければならぬ。

花柳病傳染豫防の最良方法は、感染の機會を避けるに如くものはない。もしさる危険に近く場合には成るべくサックを用ふるが良い。否らざれば千倍、又は二千倍の昇汞水で龜頭を洗滌し、五十倍のプロタルゴール水を尿道内に注入して三十分か一時間を留置せしめ、次に甘汞軟膏を陰莖に塗擦して置く可い。少しく面倒であるけれども奏效確實で安心である。其の他包莖者及包皮の長き者は傳染し易いから、手術(割禮)を受けて置く可い。



### 飲食物の部

#### 保健食量

一日幾何の食品を取つたらば健康者は健全なる生活を持続して行けるかの標準を示したのを標準保全(又は健食と云ふのである、勿論其人の生活状態によりて異ひ、安静にして居る時と労働せる時とも異ふ又成長しつゝある者は已に大人の域に達した者よりも多量を要し、其他年齢、體量、人種によりても差違がある。一般に西洋人に比較すると日本人の標準食の方が少い。

	蛋	脂肪	含水炭素	温	量
歐人	二二八	五六〇	五〇〇〇	二八一〇	カロリー
邦人	九六	二〇〇	四五〇〇	二四二四	二四四五

邦人は食物が異ふのと體格が小さいからである、殊に脂肪は少量で含水炭素即ち米麥野菜等の多量を要するのは自らの習慣が異ふからである、一般に女子は男子の五分の四で充分である。以上(脂肪、蛋白、含炭)の他尙必要なものは水と鹽類であつて、邦人は一日中に一升一、二合から一升三、四合(歐人は一升三、四合から一升五合)の水を缺がさない。

衛生試験所で調査せる模範的保全食例を参考に擧げて見ると大凡の標準がよく分る。

#### 第一例

牛乳	一合
味噌	五匁
葱、蓮根、大根、筍、胡蘿蔔の類	二十匁
胡瓜(又は白瓜)	十五匁
保健食量	二四五



牛 肉

六十匁

白 米

四合

第二例

白 米

四合

味 噌

十匁

豆 腐

廿五匁

焼 麩

三匁

豆(莢)豌豆の類

十五匁

魚キス、コイ、ヒラメ、ガレイ、アゼ、フナ、ハゼの類

廿五匁

鶏 肉

三十匁

之等の表の様な食事をして居れば(材料は偏せず種々取替へて)充分なる健康を維持して行ける。之以下の粗食をすれば營養が悪くなるし、また之以上の御馳走も不必要と云ふ譯である。

### 酒の利害

酒てふ名のつくものゝ總てが衛生上無益有害だといふことは争はれぬ所だ。然し少量の酒を適度に飲んで居る時は左程の害も無い、一日に日本酒の一合か一合半位までの常飲者は學理上にも大害は認められて居らぬ。即ち一日に一合か一合半までが適度の限度だといふことになつて居る。之れを超ゆるものは注意しなければならぬ。酒は毎日何の位飲めば體に害を發すかといふに、之れは人々によつて非常に相違がある。人は各其の體力が異つて居るから従つて酒量も上戸と下戸とは大に違ふべきである。必しも一概に酒量の多少にのみよつて如何程飲めば確かに誰にでも害になるなど量を以て明示することは出來ぬ。生れつき下戸で飲めば直ぐ大苦みをする者又は世上多く一滴の酒盃に堪へる力すらない者もある。さういふ者は中毒にも容易く罹り易い



からして、決して一日幾合飲めば毒になるといふやうな一般の規則は置かれないのである。體量の重い人は比較的多量の酒に堪ふるものである。日本人より遙かに體量の重い西洋人はアルコール四十五グラムを以て有害の度として居る。體量の軽い日本人では大抵二三十グラム位飲むと已に酔つて来る。即ち日本酒一合位(日本酒中にはアルコールが十%含まれて居る、即ち約一合の中に純アルコールが二十グラム含まるゝ比なり)から二合弱までの間が有害の最少量であらうかと思はれる。晩酌の極限を約一合と定めて置いて、其規則を破らないやうに飲んで居れば安全である。學者の實驗によると大抵の人がアルコール五十立方センチメートル、即ち日本酒で二合五勺餘を飲むと必ず精神に多少の變狀を來たし、特に之れを晩酌などにやると、漸々其の人の性格に變狀を來すものだといつて居る。即ち二合五勺以上の晩酌の常習をやると何時の間にか慢性の酒中毒に罹るものだ。ビールは百分中三

十五、葡萄酒は六一八、日本酒は一〇一四のアルコールを含み故に酒一合はビールならば三合、葡萄酒ならば二合飲んだのと腹の中へ入るアルコール分量はザツト同様な分量になる。即ちビールや葡萄酒だと同量なれば日本酒のやうに利かないけれども、アルコールを飲む結果は同じだから注意して、ビールや葡萄酒は酒を異つて害にならない、などと誤解してはならぬ。

總て飲酒の有害になると無害になるとは、飲量の多寡と酒の善惡とに關係する問題であつて、アルコール含有の飲料を直ちに有害と斷定することは出來ぬ。清酒、屠蘇酒、葡萄酒、麥酒、ベルモット、ウイスキー等の少量は興奮劑となりて元氣を亢進させる。又酒精飲料は痲醉させる作用があるから、少量なれば身體、精神の安靜を來すもので、我々には安靜は睡眠の如く必要なものであるから、少量宛は良酒を選んで平生飲むのも宜い。飲酒家で長壽を保つた有名な例がある。アルニバルカモー氏



は十七歳より百二十二歳まで毎日多量の葡萄酒を飲んだ、ポリチマンと云ふ外科醫は二十五歳より始めて毎晩多量のウヰスキーを飲み、泥酔する癖であつたが百四十歳まで飲み續けたと云ふ異例もある。

### 煙草の害及禁煙法

吾人一生の發育時期に於て、特に腦髓の適當なる養成に向つて警戒を要すべき時期がある、即ち幼年時代より青年時代に移る過渡時期であつて體質の變遷と共に食慾に對する大變化の生ずる時である、兒童的嗜好は全然喪失して了ふ時代である、即ち菓子、果物に對する嗜好が酒、煙草等芳香あるもの及び動物性の食物に對する嗜好と變る、此時代に於ける嗜好の變化は生理的自然の變化であるから、他の食慾に對する嗜好は大抵之れを自由の選擇に任すことが最も必要であると同時に飲酒喫煙の傾向は其の弊害の身に及ぶ所大であるから、出來得る

限り抑制せねばならぬ、喫煙の害といふのは、即ちニコチンの毒のことである、ニコチンの一部は煙となつて消えるが、一部は唾液に溶けて血中に入る、故に幼年者や喫み慣れぬ人には忽ち頭痛、嘔氣、眩暈等の中毒を發す、而して長い間には腦を鈍くし眼力を弱め呼吸器を害し胃の消化を妨げる様になる、斯くニコチンは悪い物ではあるが喫煙に慣れたものには必ずしも害計りでもない、然し未だ身體發育期の年齢の者は身體が繊弱で中毒し易く、且つ害の及ぶ所が大きいから斷じて二十五歳までは喫煙の風習を防止しなければならぬ、すなわち年未滿者禁喫煙法の現に施行されてゐるのも理由の有ることである。

喫煙の害は即ち其の主成分たるニコチンの有毒なるが爲である、ニコチンの一部は煙となつて大氣中に消え、一部は唾液に溶解して血中に吸収される、彼の煙管にヤニの溜まる様に吾人の氣道に集積するものではない、慣れない人が喫むと頭痛、嘔氣、眩暈などの中毒を發するの



は其の爲である、血中に吸収されたニコチンは血液の性を變へて循環を鈍くし心臓の働きを害し、胃の消化力を弱め視力を損し、腦の作用を鈍くする、常習喫煙家の慢性中毒になると消化不良、下痢、便秘、頭痛、咽喉加答兒、神経性心臓病、視神経障、記憶力、精神作業力減退稀にはニコチン性癲癇又は精神病、陰萎等を發することがある、其れ故に心臓及び血管病、神経衰弱、糖尿病、肺病、梅毒のある人は嚴に制限するか或は全然禁煙するが可い、ホツホワルト氏の精細な研究の結果に據ると、一日四乃至十本の紙巻煙草は健康者には何等の害を及ぼさぬと云ふことであるから、其れ以上の節煙を推奨したいものである、尙注意すべきは、長く日中に煙を留めたり、酒を飲みつゝ、其れを吸つてはならぬ、これニコチンが溶解吸収し易いからである、深夜の喫煙、咳嗽の出る時、空腹時、過劇の運動後に吸つては中毒し易いから宜くない、成るべく煙が眼に入らぬ様パイプ又は煙管で吸ふと宜い。

習慣を廢して禁煙するのに、段々に量を減らして遂に止めるのと、一度にビタリと思ひ立つたを吉日に止める法と二様にある、急に止めるのは飲酒家に同じく止めた始めの中の頭が鈍くなり、氣分が沈鬱になつて事務や職業を勵む氣力が亡くなる、即ち從來中毒に罹つて居つたものが急に止めると、休薬症狀が起るから四五日か一週間は非常に苦むものである、此苦みをする覺悟を抱いて禁煙するの勇氣があつたらば此方法が簡單で宜い、第二の漸々に止める法は日に巻煙草なら一本宛刻煙草なら其の一部分宛を減じて行くのである、然し此法は暇が加へるが、苦みなしに止める方法ではあるけれども、往々規則を破つて再び元通りになる憂があるから意志が強くなければいかぬ、多くの人が先づ他の代用品例へば薄荷パイプ、賣藥を求めて然る後禁煙しやうとするが之れは決して有效でない、賣藥例へばゼム、仁丹、清心丹等の清涼劑には樟腦、麝香、其の他龍腦等の興奮劑が用ゐてあるから吾人の體には



丁度煙草のヤニが働くと少しも異ならないのである。故に煙草を止めやうとして反つて此藥の中毒に罹るものが中々少くないといふことである。

### 茶

茶は多量に用ひざる限りは健康を害することはない。普通の量では寧ろ健康に益するものである。茶を飲むと精神を爽快にし、魔睡を掃ひ利尿の效がある。之れは主に茶の成分テインの刺戟の爲であつて、茶の善悪は主にテインの多少で定める。玉露の如きテインに富んだのは最良の興奮劑である。薄茶を過度に飲むと興奮して不眠症を起したり、心臓を悪くする。又胃の中にある消化酵素を沈澱さして消化を妨げ延て胃を害する。だから獨逸ではテインを除去つた茶を賣てゐると云ふことである。紅茶は一番害が少ない。之れは拵へる時に酸酵させるので變

化してテインやマンニンの含量が最も少い爲である。當時は薄茶や玉露は殆ど田舎に限られ害のない番茶を都人士が賞用するので、自然とお茶で都會と田舎との區別が立つて居る。

### 餅

正月の食物、雑煮餅、數の子煮豆、昆布まき、田作等は相應に滋養分に富んで居るが消化され難いもの計りだから、多量には喰はないが可い。特に胃腸の弱い人には總て良くない。不消化の食物である。然し普通の健康の人は或程度までは不消化の物も盛に食し胃の抵抗力を養つて馴らして置くことも必要である。餅は米と略同様なもので大部分澱粉であるが、固まつて居てよく咬み切れないから十分唾液を混ぜることが六ヶ敷いので兎角不消化に成り易く胃に入つてからも長く停滞して早く消化されず腸に至つて漸く消化される。だから餅を喰ふには克く



咬んで唾を十分混和して澱粉質を唾液で糖化する様にすることが必要である。尙後でデキスターゼが大根卸しても食つておくと良い。餅は能々消化さへすれば滋養分に富んだものである。通常餅腹が長く空腹を感ぜないのは其の質が緻密な爲に思はず多量を喰ひ過す爲で、吾が腹が減ると云ふのは、食物が腸に下つて了つて胃袋が空虚になつた時の感じを言ふので食物が消化されたと云ふ事は同一でない。然れば餅が胃袋を去つて腹が減つてからも未だ腸で十分消化されるまてには長い時間が要る。同じ餅でも搗き立ての柔かいのよりは少し堅くなつた餅をよく煮た雑煮餅の方が幾分消化が良い。餅に生ずる微は他の微と異つて決して毒にならないから、微餅は喰つても心配はない。昔から雑煮餅を喰ふと精神身體兩方面に效があると云ひ傳へてる。即ち餅の様に意志が堅く粘着力、忍耐力が強く増して來る。體は暖まつて腹力が出来て強壯になり我々の内臓を保養すると云ふ意味で、保難煮ホナンクと言つたと云ふことである。

### 牛乳の良否

牛乳の良否は普通は脂肪分含有量の多寡によりて決めるが、必ずしも脂肪分の多少にのみ據らない。水其の他の混和物の量によりて自然牛乳に濃淡を生ずるが、脂肪分が百分の四以上無いときは優良の全乳とは言へないのである。之れを検るに乳酪計(ブツチロメートル)或はマ氏の乳脂計と云つて三等分に度盛りのしたる硝子管の器械を求めて先づ牛乳と依的兒イヂルとを入れて振り盪せ更に酒精を加へて強く振盪したる後、四十度の温湯中に入れて置くと脂肪が分離して上面に浮び上るから、其の量を度盛によりて讀み取るのである。正當の牛乳は白色不透明軽度の黄色を帯び僅の甘味と、一種の芳香を有す。比重は一〇二八乃至一〇三四にて中性又は弱アルカリ性を呈す。腐敗し或は他物



を混すれば、色澤、臭氣、味等の異常を來す、爪の上に滴らして見ると良いのは水玉を作る。

### 牛乳飲用上の注意

一 牛乳は一度沸騰せしむれば如何なる黴菌も、病菌萌芽も死滅し、無害となるものである。故に飲用前煮沸し消毒に注意することが必要である。煮沸するには世上行ふ如く普通の鍋にて烈火の上にて煮沸するよりは、成るべく深い器にて煮るが良い。何せなれば鍋では蒸發し去る水分が多い爲に蛋白質は沈澱し脂肪は凝固して折角の牛乳の消化を悪くする恐れがあるからである。牛乳を煮沸すると脂肪分が凝固して上皮を作るが、之れは棄てゝはならぬ。宜しく共に飲用すべきである。

二 牛乳は腐敗し易いから新鮮なるを貴べども、若し貯蓄の必要夏季

には貯蓄三時間を越ゆるのは宜くない。ある時は、一度煮沸して冷水に浸し置き、用に臨んで再び體温の度に加温すると良い。消化の上には熱きも、冷きも、糖分を加ふるも、較味を加ふるも、殆ど同一に善く消化吸収される。

三 胃の丈夫でない人は一度に多量を飲用せんよりは五勺位宛、三十分又は一時間を隔て、數回に分飲すると良い。而して同時にビスケット、パン又はカステラ等を喰べると消化を助ける。

四 牛乳を餘り好まない人や、或は直きに倦厭を來す人は各自其の嗜好に従つて少量の珈琲、紅茶、コ、ア、石灰水(コップ一杯に一茶匙)、食鹽、礬砂(一小尖等或は數滴のブランデー、ウイスキー等を加味して飲用を試みると宜い)、其他卵黃、ネツスル小兒粉等を混じて可い。牛乳飲用後呑酸、腹鳴、下痢を起す恐ある人は充分煮詰めて食後に飲むが、或は少量の重曹を加へて用ふると可い。ケファイール、ヨーグルト等を



好む者もある。

五 牛乳米スーブ 牛乳一合餘を煮、其内に米一匙を投じ、之に砂糖、又は食鹽を加へる。

牛乳ボンス 卵黄一箇に砂糖二匙を入れて攪廻し、之にコニヤック酒一匙を混じ、次で牛乳一合餘を漸次に注加す。

コニヤック加牛乳スーブ 牛乳一合にコニヤック酒一匙を入れて煮沸し、之を火より下したる後、卵黄一箇に砂糖一匙を混じたるものを加へる。

牛乳葡萄酒リモナーデ 水五勺位に砂糖三匙を加へて煮沸し、之に水と同量の牛乳、白葡萄酒三匙、レモン液三匙を加へて、攪廻し煮沸し冷却後に飲む。

牛乳麥酒は各五勺を別々に煮て漸次に加へ、泡立つに至て之に砂糖一匙を入れる。

六 凝乳即ちヨーグルトを作るのは容易なことで、牛乳の中へ乳酸菌を入れて保温器中にて温めさへすれば誰にでも何處でも出来る。乳酸菌又はブルガリヤン菌はブイヨンとして培養したもの、又ははラクトスターゼといつて粉末をしたものを市井の藥店に販賣して居る製造箱の保温器も賣つて居る筈である。最も簡便な方法は牛乳瓶の蓋をとつて、窓外に曝して醗酵するのを待つて飲んでも良い。名古屋養牛社ではケフ井ルと唱へて賣つて居る様に聞いて居る。菌を牛乳に入ると豆腐のやうに凝結つて来る。即ち一種の醗酵を起して極弱い酢みたいになる。然し醗酵はしても滋養には聊かも變化はないのみならず牛乳に優るの効があるといふことである。外人はこの凝結した牛乳を平氣で飲むといふことだが吾々には慣れない内は、どうも腐敗してゐるやうな氣持がして始めは随分飲み難いものである。用量回数等は牛乳同様に心得て宜い。特に効能のあるのは慢性の胃腸



病者、小兒の消化不良、病後の虚弱者、老衰者、糖尿病患者、盲腸炎を繰返し起す人等である。

七 牛乳飲用量は其の人の年齢、體質、病症及副食物の如何に關係するから一概にいふことは出来ぬ、若し他の食品を攝らずに、牛乳のみにて克く生命を保続せん爲には大人は一日一升から一升五合を飲まなければならぬ。

八 疾病時の食物として牛乳は最も必要な且最良のものであるけれども、世間には牛乳を嫌つて飲まない頑迷な分らずやが随分澤山ある、併しこの嫌ひだと云ふ人の中には所謂飲まず嫌ひといふ人が多數を占めて居る様である、而してこれが一般に婦人に多い、或女學校で調べた處によると、總數六百人中

牛乳を全く食し能はざるもの三分の一強  
肉類を全く食し能はざるもの二五%

豚肉を食し能はざるもの 半數

牛肉 一割強

鳥肉 五〇%

魚肉 一五%

日本婦人は概して薯や大根と親み過ぎるの傾きがある、平素はとも角、せめて疾病時だけは勉めて適當の滋養食物を攝るの用意がなければならぬ、滋養物の嫌ひなるが爲めに醫家も徒に手を袖にして自然の食慾の起るのを俟たなければ施すに術なく、往々にして治療を怠り、病機を逸する場合が少くない、世上多數の場合に於て疾病自己よりも、其體力を維持するに足るだけの滋養分を攝り得ずして、衰弱のため死亡するものが多いのは明らかな事實である。

### 米飯と麥飯



夏になると米飯をやめて麦飯即ち混麥米飯を食ふ人が大分殖えるやうである。夏になると一般に便秘を起す人が多くなると脚氣病に罹る人が多い。處で從來の傳説によると麥飯が便秘を快くし脚氣に良く且つ脚氣の豫防になるといふ處から、夏になると急に麥飯を選ぶ人が殖えるのであらうと思ふ。米と麥とを單に分析上の滋養分の分量を比較すれば麥の方が米より滋養に富んで居る。即ち米の中に含まれて居る蛋白質の量は百分の七であるけれども、麥の中には百分の十の蛋白質が含まれて居る。故に若し之れが吾々の胃腸に入つてからも其の通りに吸収されるものとせば、麥飯の方が遙に滋養になる譯である。處が實際は然うは行かぬ。此二つが胃腸に入ると全く反對になつて米は腸で多く吸収されるが、麥は吸収が悪い。米の蛋白質は約八分通りまでは吸収されて滋養となるが、麥のは約四分通りしか吸収されない。即ち一定量の滋養分を吸収する爲には麥だと米の倍量を喰はなければならぬ。

らぬ。勘定となる。故に假令滋養分は麥の方が多く含んで居ても、體內に入つてから吸収される、滋養價値が少なければ何にもならぬ。即ち人體の營養品としては矢張り米の方が良い譯である。麥飯の良いといふのは腸に良いといふ譯ではなくして、吸収が悪いから不消化分の排泄される分量が多くなるから、自然便通を快くするといふの點である。

米麥混合食の比例は如何にするが適當かといふに、之れは別に學理上確かな事由は無いが米八麥二の割合が味も佳美で適度だらうと思ふ。然して米七麥三の比例が適度の最少限度となるべきであらう。陸軍は米六麥四、海軍は米麥等分、監獄は米四麥六といふことである。

	水分	蛋白質	脂肪	含水炭素	木纖維	灰分
玄米	一三五〇	八、八〇	一一、二〇	七三、四〇	一、〇〇	一、三七
白米	二〇、一二	六、八二	〇、二九	七一、九五	〇、四四	〇、三七
白米飯	六四、三三	三、二六	〇、〇五	三三、二七	〇、二七	〇、一七



白米粥 八三、〇五 一二七 〇三六〇 一五、二三 一、〇〇 〇、〇九

白米は水分は多いが蛋白や脂肪分は少い、之は糠の爲めに減つたのである、糠の中には脂肪や蛋白の多量が含まれて居つて滋養分に富んで居ることは家畜の好飼料たる處を見てもよく分る、炊て飯とすると著しく蛋白、脂肪等の滋養が減つて来る、更に粥やおもゆにすると一層遙に滋養分が減する、粥腹一時と云つて早く腹が空くのも此の理由である、玄米飯は白米飯に比し味がマズイのと木繊維や灰分が多いので消化が悪く吸収が遅鈍なのが缺點である、然し熟練した人が炊くと玄米飯も炊きたての温かい間は可なり旨く喰へると云ふことである(冷たのは甚だマズイ)から胃腸の強い人や労働者には適當して居る。

### 米の代用食物

等しく人間でも西洋人は米を食はない、米は決して人生に缺くべからざるものではない、唯日本人には永き間の米の缺乏は非常な苦痛を感せしむる處から、日本魂は米飯より養はるゝものだといふ國粹論者もある、要するに吾人は人體の成分と同様のものを食物として補つて行けば良いのである、即ち健康人の一日に要する營養は

體 重 蛋白質(主に肉類) 脂肪 含水炭素(穀類野菜)

十二貫の人 八八 五〇 三〇〇

十六貫の人 一〇〇 六〇 三五〇

人體の健康を維持するには是等の各成分を要すれども、吾人は一々食品を秤りて食する能はざる故、大凡の處にて組合せを作り肉類、脂肪、穀物、野菜を混合して食しなければならぬ、何んな滋養物でも一種のみにて充分に吾々の健康を維持し得るものは無い、假に不十分ながらも一種の食物のみを攝るとすれば、

米 八合以上 卵一箇十五分のもの 十五―二十以上



牛乳 一升 一升五合 馬鈴薯 一貫三百目 甘藷 一貫五百目  
何んと驚くべき多量では無いか、即ち人間は何うしても混食物である  
ことが分る。

### 鶏 卵

調査の方法によりて消化し易きものより云、ば半熟卵、生卵、煮熟卵  
オムレツ、焼卵の順序である。半熟が一番消化がよいが飽き易い、餘り煮  
詰めたのは消化が悪い、最も食し易くて良い法は茶碗蒸にして食ふの  
である。生卵を温かい御飯の上へかけて食べる人があるが、之れは卵で  
御飯を包む様になるから、御飯の澱粉質が唾液と混じて身體の營養と  
なる糖分に變化するのを邪魔することになり、且つ澱粉質たる御飯は  
蛋白質たる卵よりも先きに消化する順番のものであるのに、其の上へ  
順番の遅い卵が被さつて居ては、御飯は卵の消化さるゝまで待たなけ

ればなりません、だからこれは廢めたが宜しい卵を半熟にするには一  
旦沸騰したる湯に加熱しないで其の儘三―四分間浸して置くのが一  
番宜い、三四分間では卵黄は尙軟かであるが六七分になると卵黄も固  
まつて宜くない、卵の消化時間を示せば

固く煮たもの又はフライとしたる卵

三時間半

軟き半熟

三時間

焙りたる卵

二時十五分

生卵

二時間

攪拌したるもの

一時間半

即ち生卵でも攪拌したるものは消化し易い。

鶏卵を生で食ふ時に黄味だけを滋養分だといつて白味を棄て、白味  
は少しも滋養の無い様に違へて考へて人がある、白味は消化滋養の  
點に於て黄味よりも少し劣るが左程の差別はないものである、鶏卵の



中に赤い血の塊りの様な點のあることがある、是れは主にデストマと云ふ寄生蟲である、食つても直接人間に傳染するものではなく別に害にもならない、又鶏卵の中に白い絲の様な筋がある、之れは卵黄を釣つて置く緒の様なもので食つても差支はない、鶏卵は總ての人に消化よき滋養品であるが、唯腎臟病の人には禁物であることは心得て置かねばならぬ。

## 魚 肉

魚族の少數を除いては、總て消化甚だ佳良である、就中青魚よりも赤鱗が良く、新鮮の刺身は調理したるよりも最も消化し易く、次では照焼又は鹽焼に焙るか又は蒸すと宜い、其の次ぎが煮たので一番遅い、即ち最も早く腐敗し易い状態のものを早く、新鮮の内に食ふのが、消化が良くて滋養が多いのである、故に鹽漬、干物等は最も消化が悪い、同じ魚類

中でも肉の赤色魚より白色魚の扁平なるものが宜い、例へばひらめ、蝶、きす、鯛、牡蠣等が滋養價値が多い、魚肉は磷素を多く含んで居るから、腦力養成に最も有効な食品である、故に常に腦を多く使用する人、坐業の人、神經に異狀ある人、神經質、神經過敏の人々、婦人、小兒には他の肉類に優れる滋養食品である。

## 鱒

鱒、鮭、鯉、鰻等の體內には條蟲又は其の卵が棲んでゐることがある、若し人が此蟲の卵を含める魚の生肉或は半煮の肉を食する時は、此卵が人體の腸の中で追々と發達して、二三箇月の間には二丈五六尺の長さになり、成長するものであつて、之れを驅除せずには放任して置くと、十年位も人體内に寄生して居て、其の間に色々の害を發する者である、特に鱒は季節になると汎く食膳に供せられるけれども、衛生を重んずる人



は断じて生の刺身や半煮の肉を食はぬ様に注意せねばならぬ、近年條蟲の寄生して困つてゐる人が著しく増加したのは、曩に各地の河川や湖水等へ放流した鱒の成長し、其の發生が盛になつた爲だと杏林界では一般に認めて居る。名古屋地方では木曾川の鱒の御蔭が甚だ多い。

### 喰合せ

昔から禁忌としていひ傳へて居る「喰合せ」といふことは考へて見れば何等の意味もない詰らないものが大部分である、喰物の一つ或は多數が不消化物、未熟な物、有毒な物又は腐敗に傾ける物等であらば、夫々身體に有害な影響例へば嘔吐、下痢、腹痛、中毒等を起すべきことは無論であるが、一つ一つに考へて何等の障りなき食物を二つ又は其れ以上喰合せた爲に新に腹の中で化學作用、又は何等かの變化を起して有害なものに變化するといふことは殆ど無いことである、古來から禁忌と

して戒めて居るものを見ると多くは不消化物に加ふるに不消化物を組合せて喰べる場合を擧げてある、例へば

河豚に壽司、梅の實に鰻、銀杏に鰻、西瓜に天麩羅、雉子肉に麵類、茸類、胡桃、鯉等、豚肉に生姜、鴨肉に胡桃、木耳、家鴨に山芋、爛酒に蟹生水に蟹、蟹に柿、橘、棗、餡に鯉、甜瓜に油揚、田螺に蕎麥、鯉に蒟蒻、赤貝に土筆、蕎麥にビール、瓜に餅

女がかねつけて蒹葭草食ふべからず

ちさを加らかね鍋にて養ふべからず

酒後又はとろゝ飯の後に茶、芥子を喰ふべからず、如此例は實に澤山あつて到底枚擧に遑ない程であるが、多くは不消化物の組合せを戒めたに過ぎない、要するに一つ一つの食物に付いて消化の難易を選ぶことが必要であつて、消化の良い物ばかりなれば何んなに喰合せても決して害にはならぬ、吾々は混食動物であるから適宜に菜、肉兩種を配合し



成るべく脂脂肪分に富むものを各の嗜好に従つて攝取する様に食物の組合せを上手にすることは必要なることである。或場合には食物と食物とが化學作用で互に消化作用をすることがある。例へば肉を食べた後に果物を食ふと消化を助け牛肉を食べた後にはパイナップルを喫すると消化が速く、餅を澤山喰へ過ぎた時には大根卸しを食ふと胸がすく、といふやうなことも心得て置くと良い。

### 鑛泉

胃病に飲んで佳いのは單純泉、單純炭酸泉又は酸性泉、單純アルカリ泉、鐵泉、食鹽泉である。胃腸の運動を催進し其の吸収を旺盛ならしむる效がある。飲用料の多少は鑛泉の性質と病症の程度、體質と目的とに由て差別があるけれども先づ少量より初め、一回三勺、一日一合乃至二合から漸次適宜に増しても可いが一日の極量五合を超えては不可ぬ。合

鐵泉だけは特に量を減するの必要がある。飲用時は必ず朝飯前即ち七時或は八時午後は五時六時の間が良い。毎盞三分か五分を隔て、急速に服んでは不可ぬ。服用後は適宜の運動をなし半時又一時間後に食餌を攝ると可い。故に毎日適宜の時間に鑛泉を服まんとすると勉強して早起させなければならぬので、自然良習慣を馴致することが出來て、健康上大利益ありと云ふ可きである。

### 夏季の飲料

種々の香料精(蜜柑精、薄荷精等)、果實エッセンツ(レモン、バナナ、パイナップル)、果實蜜、苺蜜、林檎蜜、香味芳香、油類(蜜柑油、桂皮油等)、澤山のさまざまの材料を色々配合すれば隨意に異つた飲料が出來る。單舍利別といふのは車糖と蒸溜水とを一定の比に混じ、藥局法に従つて作つた濃厚砂糖水のことである。リモナーデ水の一、二の處方劑を擧ぐれば



名 稱	酸類及其量	單含量	水の量
鹽酸リモナーデ	稀鹽酸一、〇	二〇、〇	二〇〇、〇
磷酸同	磷酸二、〇	二〇、〇	二〇〇、〇
枸橼酸同	枸橼酸一、〇	二〇、〇	二〇〇、〇
林檎酸同	林檎酸一、〇	二〇、〇	二〇〇、〇
稀 酸同	硝酸一、〇	三〇、〇	二〇〇、〇
稀 酸同	硫酸二、〇	一三、五	八六、五
強鹽酸	二五、〇	單 舍	四〇〇〇、〇
レモン油	五、〇	水	四〇〇〇〇、〇

運動會等の時に澤山作る運動場用リモナーデの割合は

## 家庭衛生

### 血族結婚

血族結婚は子孫に對して不良有害の影響を與へ、聾、啞、畸形、白痴、精神及體質の變性を來す者が多いといふ説と、近親婚姻するも決して兒童に體質及外觀を損することなしといふ反對説との二派の學説が従來は唱へられた。

吾邦の古代には異母同胞の間のみ許し、同母の者は假令其の父を異にするも婚嫁することを禁じた、後儒教の「同姓は娶らず」の影響より異母兄妹婚も減少し、漸次近親結婚を疎外するの傾向を生じた、現今に於て行はるゝのは主として従兄弟、従姉妹間の婚姻であつて、之れに依つて一層愛情を深くし一家團樂の濃度を増すものだと思はれて居る



俗諺に「從兄妹同士は鴨の味」といふのは鴨の脚の間違だといふ説もある。

地方の村落には古來より今尙依然として近親結婚をなす所が澤山ある。而して其の間に生れた子も随分澤山あるが、必ずしも低能、白痴、不具者等が多いといふ事實上の證明はたゞぬ、彼の新潟縣下の三面村の如き、平家の落武者の後裔部落と云ひ傳へらるゝ九州の一村落の如き、何れも有名な所であるが、其の住民の體質上に殆ど何等の異常、不具をも見出す事が出来ぬ、絶世の美人として史上に名高きクレオパトラも同胞(兄妹)結婚の間に生れた女であるが、其の體質は豊膩強健、精力絶倫極めて透徹伶俐の頭腦を有し、十八ヶ國の語を自由に操り、希臘文學に通曉し、斯道の碩學を後へに瞻若たらしめたといふことである、即ち多くの實例に徴しても近親結婚の間に生れる子が必ずしも不具、畸形若くは體質が薄弱だといふことの出来ないことは明かなものである。

然るに何故に近親結婚が從來非難せられて居るのであらうか、吾人は身體及精神の性質を子孫に遺傳すると同時に疾病の素質をも遺傳するものであるから、父祖を同うする血族間の結婚は、其の血族間に存在する特殊の性質をも善惡の如何に拘はらず、倍加繼續して子孫に傳へる、従つて其の血族が強壯な長命筋のものならば、其の血族間の結婚は子孫の爲めに有利になるし、若し反對に病弱な惡疾のある血族間の結婚ならば子孫の爲めに有害と看做さねばならぬ、即ち曾て聾啞或は癲狂を出だせしことのある血族間の結婚は斯る不具者を擧ぐるの不幸を更に増進するものであるといふことが出来る、言を換へて云へば近親結婚其の者は決して不具、薄弱、白痴、聾啞等の直接原因となるべきもので無い、又決して子孫の血族を惡變させるものでもない、然しながら遺傳の法則として若し一血族に血統上の缺陷が存在すると、其れが倍加せられ子孫に傳はる爲めに有害の影響を起すものだ、とは最近の



學説である。

要するに血族結婚は利少く害多き危険事である、若し世間からして血族結婚は如何でせう歟と問はれたならば先づ見合せたが宜からうと答ふるのが醫家の當然であらうと思はれる、動物の例に就いて見ると、性質善良な血族を選んでも四五代の間は好成績を得るが何時の間にか其の血統に附いて居つた悪質が次第々々に顯はれて體格が悪化し終には子を産む力が無くなる、吾人と雖も均しく一の動物である以上は、矢張り此範圍を脱する譯には往かぬ、殊に體質心神共に健全無缺の血族は甚だ稀であつて必ずや多少の短所缺點のあるものであるから、血族の累代結婚をすると其の短所缺點が子孫に漸次増大倍加して遺傳する道理である、故に極めて健全強壯なる血族間ならば格別否らざるものは近親結婚は避くるに若かずである、特別の事情が有つて何うしても近親結婚せねばならぬといふ時でも、尙其血統をば充分に検査し愈悪質の潜伏し居る理由の無いことを確めた上に實行するが宜い。

### 家庭常備品

家庭に是非備へて置いて欲しいものは、検温器、氷嚢、吸入器、灌腸器、絆創膏、硼酸、繃帶等である。

大抵の病氣には發熱が伴ふから少しでも平常の様子と異つた風が見えた時には直ぐ體温を計つて見るが宜い、検温器は家庭に於て最も必要な備品の一つであつて代價は和製ならば一圓内外の物で可い、之が無い爲めに可愛い子供に思ひも寄らぬ苦しみをさせたり、或は左程でも無いのに周章したりする、醫師にかゝる前に一應體温を計つて置くと大に醫師の診断の助けともなる、而して發熱の様子があつたら第一著の手當として冷す用意をする事である、氷嚢はゴム製の物ならば



永く保ちて一層結構であるが、牛の膀胱又紙製の十銭位の品でも充分間に合ふものである。灌腸器は五六十銭で買へる、一通り教はれば使用法は六ヶ敷いものでも無い、リスリンを用意しておけば直ぐ出来る。負傷したり、摺り剝いて血を流したりした時には硼酸を微温湯に少し許り溶かして傷を洗ひ、絆創膏を貼つて置くと宜い。風邪の氣味あるときは吸入をさせるのが一番宜い、子供の下劑に一番宜しい蓖麻子油も常備してあれば都合が宜い。

### 消毒法

肺病患者の使用したる疊及建具、道具類等は如何なる消毒法を行ふべきや、素人に出来る一番簡単な法は日光に充分曝露するが良い、光線は殺菌力の強い者である、室内でも日光の射入をよくし、空氣の流通を計ると宜い、再び使用に堪ぬものは焼却に如くはない、薬では石炭酸

水が宜い、器具を洗ひ或は拭ひたる後、更に清潔な温湯で洗ふが可い、之れを作る割合は精製結晶石炭酸十分に水約一分を加へ能く振盪したる後、少し宛温湯を注ぎ、全量二百分に至らしむるが可い、初めより一時に水を注くと溶解しにくい、更に鹽酸或は酒石酸四分を加ふると溶解も良く且効力も著しいものである。室の洗掃にも五十倍か百倍の濃度で宜しい、暫らく室を開放して臭氣の發散して了つてから使用すれば宜しい、但し石炭酸は戦時以外は不廉であるから、坊間販賣せるクレゾール石鹼液を買つて之を五分に水百分の比に釋めた、稀釋クレゾール水を作つて、床、壁、柱、什器等凡て拭洗し得る部分はよく雑巾懸けをすれば宜しい、完全なのはフォルマリン水の噴霧消毒である、大掃除後は疊床下に新聞紙を敷きてナフタリン、樟腦等を入れて置くのは害虫驅除衛生的で宜い、古本や玩具等は1%のフォルマリン水で浸した布片で拭いて、日光で乾かすと宜い、日光消毒だけでも大抵は宜しい。フォルマ



リン水即ち三十五%のフォルムアルデヒド水溶液を買つて之を三  
分に水百分の比に釋めたのが即ち1%のフォルマリン水となる。

### 鍼灸術

鍼灸術は我邦では已に神代から行はれたと云ひ、我は欽明天皇の朝  
に初めて支那から輸入せられたとも云ひ傳へる。天竺即ち印度及支那  
では古代より行はれた。西洋は十七世紀に和蘭人に依て傳はつたが、十  
八世紀末には已に全く廢れて誰も顧みない様になつた。然し此鍼術か  
ら轉化して今日醫家の行ふ處の注射法、穿刺術、電氣穿刺等を勃興さし  
た原因となつて居る。本邦では今尙弘く鍼灸の行はるゝのは思ふに諸  
種の原因が蟠かまつて居るとは云へ、未開國の象兆たるを免れない。醫  
界の恨事と言はねばならぬ。鍼灸が何故に諸病に治效を奏するやに就  
ては昔から説明の十分に記述してあるのは誠に少ない。恐らく我々の

身體に唯異物として働き器械的又は熱刺戟として反射的に影響を起  
させる爲めか、又は催眠術の様に暗示的に働くのに過ぎなからうと思  
はれる。鍼灸術には古來經驗より割出したる其の鍼灸を施すべき一定  
の點があつて之を經穴と稱へ、各流派によりて多少其の類を異にする  
も凡そ三百六十ある。昨年、文部省の調査により經穴を孔穴と改め左右  
總計二百二十三に減じ殆ど從來の經穴より約三分の一に減じた。恰  
も今日の醫學で云ふ神經痛の壓痛點と云ふ如きものに似て居る。吾々  
の内臓の病氣の時にヘッド氏點又は帶と云つて其の内臓に相當する  
或一定の皮膚又は粘膜に痛覺過敏點或は帶が現はれる。即ち其の原發  
病窩では痛みを發さないで反射的に神經を傳つて他の隔つて居る處に  
疼痛を起すことがある。例へば肝臓病の時の肩胛部の疼痛、胃病の時の  
脊痛、腎臓病の陰部及背部の痛、膀胱病の腰痛及陰部疼痛、子宮内膜炎及  
月經時の胃痛、腸寄生虫に因る鼻腔の搔痒、鼻病性の喘息或は癩癩、中耳



疾病時の頭頂部疼痛、耳聾にて耳の後壁を搔く時の咳嗽、肺病又は肋膜炎の時の腹痛等の如きである。此ヘッド氏帯の最高點と鍼灸の經穴とは恐らく同一のものであつて、此疼痛點に鍼(痛覺)又は灸(溫覺)を施す時は、反射的に其の痛點に一致せる内臓の痛みを皮膚に誘導して、患者は自覺的に原病窩の苦痛を輕減された様に感ずるものである。

鍼灸術は今日の學理上から見ても此の如き場合には鎮痛法として有效なる理由があるのだ、且つ事實上にも暗示的に精神慰安の效がある。然し重要なことは正當なる孔穴即ち壓痛點若くは痛覺過敏點を正確に發見することであつて、少しでも違へば徒らに好肉を傷りて病に益なしである。孔穴を誤れば唯に無效有害に終るのみならず、時として危険の事さへある。現今の醫學では所謂經穴は唯他の兆候と相俟つて診斷の助けとするのみである。例へば腹痛の時の經穴を探して其の疼痛が腹の何れの臓器より發するかを診斷するのは甚だ有力な場合がある。

ある、然し枝葉を艾つて何くんぞ軀幹を矯むるを得んやは、治療上に應用することは甚だ少く、或場合には膏藥、塗布藥、芥子等を貼附し或は罨法を施したりして相當の好果を收めて居る。鍼灸が幾分でも有効なるや否やは即ち正當なる經穴を得るや否やに由て重大なる差を生ずるものである。凡その神經、血管は一定の走行を執るけれども又不規則の道をとる事も往々ある。されば古來の鍼灸の様に唯杓子掟木的に定めたる經穴點を以て直に人體に應用する事は不合理の至りである。故に鍼灸術を今日實際に疾病醫療に應用せんとすれば古來の所謂經穴を廢して、一々其の患者に就て合理的に知覺過敏點或は壓痛點を求め、其の最高點を經穴として鍼灸を施すのが至當ではあるまいかと思ふ。尙之れを施す際には先般發布せられた取締規則にある如く、消毒を嚴に勵行して化膿を防ぎ、成るべく皮膚に醜き癩痕を残さない様に致したいものである。現今は石炭酸又はアルコール等で必ず消毒してか



ら行ふ事になつてゐるから宜いが、舊來は鍼針を術者の口中に入れて唾液で濕しては行つたやうな氣持の悪い事もあつた。世間鍼灸者の甚だしきは其の病狀をも尋ねず、神佛の夢告など、稱へて千篇一律の灸點を施したり、或は鍼灸と呪禁易卜等と混同する者さへある、是等は到底批評の限りではない。按摩は局部又は全身の血液循環を促進し、受動的に氣血の鬱滯を防ぐの方法であるから、臟器を按摩する場合の他は一般に益あつて害はない、日本從來の按摩には流義はあつても一定の法則はなく、唯だ快感を與ふるのが目的のやうに思はれる、マツサリ又は生理及解剖學上から割出されたる法則に従つて行ふのであるから、疾病の治療補助として行ふ場合にはこのマツサリが良い、血液の循環は體の中央にある心臓を中心として行はるゝから、循環を促進するには脚は下から上方へ、頭は上から下方へ揉むのが順常だが、日本在來按摩は之を逆に行つて居る、こゝがあんまごマツサリとの誤

なる重要な點である、即ち按摩導引の法は淋巴流通の方向に末梢から中樞へ揉む、マツサリは中樞から末梢へ揉み下げる、詮する處は同一理同效である。

### 検温法

口腔内又は直腸内(五分時間)測定法あるも通常は用ひられず、家庭にては腋間検温にて充分である、検温前によく腋下の汗を拭ひ乾燥せしめたる後に挿入す、挿入したる検温器の一端は露出せず、衣服にて蔽ひ置くを要す、時間は普通十分間或は十五分間とす、瞬間検温器ならば二三分―五分で宜い、腋下検温法十分時間測定にて健康體にては三六、〇乃至三七、〇の間に動搖する、日本人普通の動作にて十二三歳以上六十歳迄の健康人の一日中の温度は、朝三六、二晝間三六、五夕三六、八午後五時、夜間三六、五



三五、九午前二時)を普通とす、可測時間は朝及夜は床中にて、晝及夕は食前に測定とし一日四回検するを可とす。腋下温度は兩皮膚面の間を應用して測る間接の検温法であつて、口腔や直腸内の如く眞の體温ではない、故に腋下の條件に依て或程度まで變じ得るものである、然し腋下は皮膚より發散せる温度を止むるに良好なる場所なるが爲めに檢温器に現るゝ温度は時と共に眞の體内温度に近いて來る、從て腋下に挟む時間が永いだけ少しづゝ温度が昇つてくる、殊に腋下から發汗する者、皮膚に容易に潮紅する患者等では容易に〇、二〇―三位は昇る、故に腋下検温は十分間以上測定する必要はない、十五分或は二十分間も測りて、十分間検温よりも二分や三分昇つたとて驚くの必要はない、あまり疑しい場合には直腸又は口腔檢温で決める、腋下検温は同じ人に同じ時刻に測定しても、左右の腋下で差ひのある事がある、無熱の者でも時々は〇、三度位の差のある事がある、左右何れが高いとは一定

しないが、權して右側が高い、而して病床の處置をきめるには低い方を參考とする。

### 檢 温 器

檢温器の種類甚だ多く其各種約三十種餘の多きを數ふ、東京の製作家だけでも約四十軒ある、和製にても近來は中々精良なるものも製造せらるゝけれども、測定時に長時を要するものが多く、舶來(主に英米)の立體式の方が感應鋭敏で二―三分間で測られるのが便宜である、代價は和製一圓位から舶來三、四圓までする、市井に販賣せらるゝ檢温器には不正確なる物が頗る多い、醫療器械店から一時に十本の檢温器を取寄せても其内の二三本は不正確の物がある、家庭で長く使用したるものにも狂つた物が頗る多い。

狂つた場合には必ず正確なる温度よりは一、二分、時に七、八分も高過



ざるを常とす、正確なる温度より低過ぎる場合は甚だ少く殆どないと云つてもよい、斯る不正なる検温器に現るゝ体温が患者を著しく神経過敏にし、又無用に苦める場合は決して少くない、故に検温上の温度に疑はしき時は注意して他のものと比較したり、又は取換へて検する。

検温器に附する處の證明票を必ず正確なものと信ずる事は出来ない、先般度量衡法が改正せられて強制的に検定を受なければならぬ様になつたから追ては信用あるものが買へる様になる、醫家の使用せるものも毎年或一定の時期に他の度量衡の如く検定を受ける様に改定せられた從來は任意検定法で検定希望の申請者ある毎に検定して合格不合格を定めて中央検査所で證票を交附されたものである、然るに假令製作時に於て正しく示度せるも、又は試験時に合格せるも、經年變化と稱へて時日の經過と共に示度に相違を來し、多くは次第に過高となる、此不正確の律の歸する處は製造の良否、貯藏の影響、運搬の損害

等より自然に起る現象であつて、邦製は硝子の素質が悪きために狂い易いといふ事である、理想的には製品を床下に約一箇年貯藏したる後に檢定したるものは完全であつて、當時標準検温器の備付けある衛生試験所へ依頼して確めて貰ふのが一番宜い。

購入の際注意すべきは、一、体温計を挿入してより体温と一致する迄に要する時間が餘り長からざる者、二、取出したる際低温の外氣に觸れるも示度の下降を惹起せざる者、三、上昇せる水銀線の斷絶せざるは勿論振下げるに餘り困難に過ぎざると共に又餘りに緩きに失せざる事、  
検温器使用後の注意

- 一 示度を讀取りたる後は、次回使用時まで放置する事なく可成早く水銀柱を球部に戻しおくこと、其儘放置する時は稍低度に檢温するの弊あり、且水銀柱斷絶の原因となる事がある。
- 二 戻す際には強く上下に衝動する事は悪しく手、腕、肩關節を中心と



して掌、前膊、或は全上肢を半徑として、堅く保持しつゝ、周圍を畫く様に振りて、水銀が遠心力によりて戻るやうに振る。

三 検温器には病菌媒介の危険があるから使用後は消毒するの必要がある。布片や水にては如何に清潔に拭ふも消毒にはならない。患者に用ひたる後はクレゾール、石炭酸水、昇汞水、酒精等にて毎回消毒すると宜い。

### 分娩期の計算

最終月經の第一日から算へて普通は二百八十日即ち四十週間を妊娠期の平均とし、之れを十妊娠月に分けるから一妊娠月は二十八日となる。長きは三百二十日、短きは二百四十日即ち八妊娠月で産れることもある。之れより短くては普通は健全に育た無いとしたものである。豫め分娩期を算へるには最終月經後九箇月を算へ、之れに七日を加へ若

くは其の月より三ヶ月を減じ三日を加へると夫れが分娩期日となる。例へば最終月經月を五月二十日とすれば、之れより三箇月を減じ三日を加へると二月二十三日が分娩期となる。又逆に分娩時の月に三を加へ其日より七を減ずると最末月經日が分る筈である。例へば五月二十日が出産日とすれば

$$5+3=8月$$

$$20-7=13日$$

即ち昨年八月十三日が最末の月經日であつたことになる。

### 妊娠初兆

妊娠の確兆は三箇月過ぎに現はれるものであるから夫までは醫師でも確かな事は判らぬ。月經が止り、嘔吐、悪心を催し、頑固の便秘を發し、胃腸の機能に障碍を及ぼしたり、何となく身體の疲勞を覺え、精神は變調して鬱憂に陥り易く、味覺嗅覺は鋭敏になつて平常の嗜好と大に趣



きが變る、乳嘴、腹、局部の皮膚は大に色素を増加する、如上の違和を感じたら初めて妊娠ではなからうかと云ふ疑ひを起して可い。

### 乳の出る法

貧血、胃腸、脚氣等の病氣の時、心配苦勞の過ぎる時、粗悪な食物の時、二十歳以下、四十歳以上の産婦には往々乳の分泌が缺乏することがある。乳の少い人は牛乳、脂肪の多い肉類、牛、豚、鰻、鯉、鶏卵、野菜、果物等を適宜調理して、胃腸を損じない限りなるべく澤山喰べる。子が可愛ければ乳母に御馳走を喰はせると云ふのは此の理けて、適當の運動と毎日の入浴も必要だ。他人を頼むか、又は吸角を貼つて小兒が吸ふやうな調子で吸引したり、俗に云ふ「乳揉み」の法即ち石鹼を塗りたる手で數分間宛乳房を按摩して乳頭が勃起するまで靜かに揉むのも效がある。或は電氣感傳電氣<sup>せ</sup>と左右の乳房にあて、毎日二回位十一十五分位づゝ行ふのも

宜い、或は温包布にて續けて温包したる後摩擦するのも宜い、之等の方法を色々と行へば大抵の人にはよく出る様になる、若し病氣があつて其のせいならば別である。

哺乳兒は一體によく乳を吐く、時には病氣でなくても吐く、飲ませ過ぎて吐く事がある、神經病の時には比較的樂に軽く吐き、胃腸の障りの時は稍苦んで吐く、咳と一緒に吐く、吐乳が種々の病氣の初兆として先驅に現れる事が多い、故に輕々に看過して打棄て、置くと甚だ重症に陥る事がある、彼の子供によくある恐ろしい腦膜炎の時には初めからよく吐く、何故に乳を吐くか？其原因を知るのは醫師にとつても非常に大事であつて且つ毎常甚だ容易ではない問題である、或は絶食させたり、乳を換へたり、或は灌腸したり胃を洗滌したり、時宜を失せぬやう適當の處置をする爲に醫師の指圖に従ふ事が緊要である。



### 乳母の選定

乳母の年齢は二十歳乃至三十歳迄で同じ頃にお産をした身體の發育の強健なる者が良い、而して乳頭が十分に勃起し、乳房を壓せば乳汁の噴出する位でなければいけない、乳母の産みたる子が十分發育して消化作用に變りなければ乳母として適當なる證據である、けれども實際には乳母の適當なるや否やを定むるには、先づ數月間、假に授乳せしめて、其の成績の模様を見てから決定するが良い、尙詳しくは、其の乳をとりて醫師に檢眼鏡検査をして貰ひ、乳母の健康診斷をも受けさせて、若し次の如き疾病のあるものなれば、例令一時なりとも授乳せしめてはならぬ、即ち結核、梅毒、淋病、トラホーム、貧血、腎臟病、其の他傳染性疾等である。

### 小兒哺育料

嬰兒の最良哺育料は母乳に優るものはないが、母乳を飲まず事は、是るか又は不足の時は牛乳で育てるが佳い、往々世間には母乳が十分あるにも拘はらず、態と最愛の嬰兒を牛乳で育てる自然に背いた間違つた考へを持つ人があるのは、戒むべき事だ、母乳營養は乳兒疾患の最良の豫防法である、母乳の授乳期間長きは、一層その死亡率の減少する事實は、略次の表のやうである。

母乳授乳期間	小兒數	一歳以下の死亡數	%
九箇月以上授乳せしもの	一三五	四	三
三箇月乃至九箇月授乳せしもの	一八五	二二	一二
三箇月まで授乳せしもの	二四二	八四	三五
生後より人工營養を施せしもの	六六	三一	四七

乳母の選定 小兒哺育料

二九九



牛乳は次の割合に湯で稀釋して用ふると可い、注意すべきは可及的  
滋養分を強からしめんとて、割合に濃厚なる牛乳を飲まして反つて小  
兒の胃腸の損せぬ様にすべきである。

分娩後嬰兒の日數

稀釋せる水の量

牛乳の量

一―二週間

三分の二

三分の一

一―二箇月間

二分の一

二分の一

三―四箇月間

三分の一

三分の二

五―六箇月以上

稀釋せず

全乳を用ふ

稀釋牛乳にソキレットの滋養糖ゴールドコイン砂糖の少許を混じ  
て與ふると可い、牛乳の代りには山羊乳が最も佳い、煉乳は便利である  
けれども效は劣る、三箇月以上の嬰兒には大麥燕麥等の穀類を煎じた  
液汁マルツ汁越斯等を與へてもよい、おも湯や米を擦つて糊にしたの  
は澱粉質であるから乳兒には消化し難い、十箇月以上の乳兒或は齒が

生えてからは滋養ある消化よき菓子、焙焼物(加西蠟、乾蒸菓、輕燒煎餅)の  
少量は與へても良い、然し多きに過ぐれば食慾を乏しくし、且つ容易に  
胃腸を害ふものだ、精製したる飴は十分滋養に富むから乳離れの兒に  
水飴又は其れに卵黄を混せて與へると可い、半熟の卵は滿一年にて害  
なく、消化よき肉類、果物、野菜は二歳から始めて害はない、序にお勧めした  
いのは牛乳で嬰兒を育てられる家庭には魔法瓶を一本求められたな  
らば寒夜をどれ程樂に助かる事であらうぞ、コンデンスミルク(罐詰  
凝乳)を用ふる時は大に割合を異にし、大略次の様にしなければならぬ

一 嬰兒の生後

コンデンスミルク

水

一ヶ月

一

二五

二ヶ月

一

三一

三―四ヶ月

一

三〇

五―六ヶ月

一

一八

小兒嚙育料

三〇



七―八ヶ月	一	一六
九―十ヶ月	一	一四
十一―十二ヶ月	一	一一
一年―二年二ヶ月	一	七
二年二ヶ月以上	一	五

分娩後直きに分泌されるのは初乳と云て稀薄な水様液であるけれども三四日の間に漸々乳状になり七八日経つと全く乳になる。而して決して害にはなるものでない。試みに其成分を比較して見ると

成分	初乳	母乳
蛋白質	六、六	二、〇
脂肪分	二、五	三、五
糖分	三、八	四、八
鹽類	〇、五	〇、二

之を見ると初乳は糖分や脂肪分は少いけれ共蛋白質には富んで居る。即ち初乳は初生児に最も恰好せる養育料である。赤児が出生してから三日間何一つ食はせず飲ませず置き後に(カンゾ)を飲ますれば其兒丈夫なりと云ふやうなのは、昔の風習で現代では廢つた害あつて益なき方法である。「まくり」と稱するものに確定した處方はなく通常は海仁草を主として甘草、大黃、黃連、紅花等の小量を調劑したものである。之を煎じ出して飲ませると、主藥は下痢劑であるから俗にいふ「カニババ」を早く排泄して胎毒をも下して有益な者と昔は信じて用ゐた。嫩弱な赤子に下痢を用ふるのは體を弱らせ有害な事が多く、丈夫になるなどいふのは信すべからざる事である。時にはいつ調劑したかも不明な古いのを買つて服ませたりすると危険を招く事もある。産後直ぐから出る初乳に恰もまくりのやうな作用をする下劑的の性分も含まれて居つて、自然と嬰兒に適當せるやうになつて居る。敢て無理にまくりな



をのませる必要は少しもない。

### 井戸の改良

水は空氣と一緒に其價を拂はないから、注意する人は少いが、甚しいのは下水との差ひの少いものさへあるのに驚く、水道は甚だ結構である、上水道の普及されてる處は幸福であるけれ共、否らざる處には大に井戸の改善を推奨しなければならぬ。良水は(一)學問上成績の良きもの(二)一種特別の清涼美味ありて、無色無臭(三)雨や雪の爲に井水が増水したり、濁濁するの憂ひなきものであらねばならぬ。天然の地下水は絶対に無害であるけれども、井戸が悪いと汚物が浸入して有害になる之を防ぐには井戸に(一)天蓋をつけ、且つ釣瓶の媒介で汚れるからポンプをつける、(二)深さが深いほど水が良くなるから二―三丈以上を掘るのが宜い(三)水道の鐵管の如くに井戸側を完全に締りのつくもの、例へ

ば、土管、人造石で作つてセメントで密に固く繋ぎ、周圍の龜裂から汚水の浸入を嚴に防ぐことが必要である、(四)一年に少くも二回以上浚渫し井底には礫を敷くことを忘れてはならぬ、時には生魚を放養する人があるか、排泄物で常に井水を汚すから宜くない(五)便所や肥料場から少くも二間以上を離れぬと悪い。

用水を吾々は硬水と軟水とに區別する、水道の水や雨水を軟水と云ひ、川の水や石灰マグネシヤ等の礦物質を多量に含んでるのを硬水といふ、硬水は石鹼を溶かしても十分に溶けない、郡ち泡の出來が少いから洗濯にも効がない、毎日硬水を使用すると自然と顔や皮膚もあれ硬水は是非煮沸するの要がある。

名古屋市の上水道は清冽天下に比なき木曾川を水源とし、加之毎週二回水質試験場の嚴重なる試験を経た上で供給されて居るから善良な水である事の保證が出来る、無色透明無臭で清涼な一種の美味を有



つて居る、然し蒸溜水とは異なるから幾分の礦物質は含んで居る、即ち格魯抱合物や硫酸鹽類等の極少量や硝酸鹽類の痕跡位である、是れは人體には效があつて害にはならぬ、彼の普通の井戸や殊に便所に近い井戸の水のやうに、安母尼亞、亞硝酸其他の有機物は含んで居らぬ、放置しておくも沈澱物の出来るやうな事もない、細菌も極僅かにあるけれども、腐敗微菌や病原菌は決して含まれて居らぬから、傳染病流行時にも最も安心して使用が出来る。

### トラホームの豫防

トラホームは根治するまで、十分入念に、最早是れならば大丈夫と醫師から宣告のあるまで、手當をして頂きたいものである、中途半端の療治は、一時的で何にもならない事がよくある、病芽が尙ほ残つて居るときは更に再び増悪するのみでなく、餘病を起し、眼力を損じ、傳染病だから家族や他人に傳染する危険がある。

醫療を受けても少しく宜くなると怠つたり、或は治療せずに放棄つて置くと甚い障害を残して終には生涯不治の不幸を残す事がある、眼科醫より「全快」の宣告を受けるまでは是非療治を続けねばならぬ、途中で止めると直ぐ再發し易い、トラホームだけは是非眼科専門醫の治療を根氣克く受けられんことを切にお勧めして置きたい、而して點眼水や賣藥での一時凌ぎは非常に危険であるから必ずお止めなさい、トラホーム病者は公徳心を以て病中は家人其他との接觸を避け、夜具、手拭等は嚴重に區別して他に傳染せしめぬ様に注意する事が必要である、眼やにや眼邊に觸れた時は石炭酸水で手指を消毒することを怠つてはならぬ、病中は酒や辛い物を慎み、日暮、夜中暗所での眼の使用を戒め、塵埃、煙、不潔の空氣中や、頭を低れて仕事をすることは害がある。

愛知縣のトラホーム豫防法施行細則は大正八年二月六日の縣公報



にて公布され即日施行になつたが其の規則に依ればトラホーム豫防及び治療の爲め各市町村に於て市町村醫若しくは囑託醫を設置すべく又左に該當する者は毎年一回以上トラホームの有無の検診を強制的に受けて治療するの義務あり

- 一 徴兵適齡一年前の者
- 二 學校、幼稚園の職員生徒
- 三 工場、職工、徒弟但し十名未滿の職工、徒弟を使用する工場に雇はれ居る者は此の限りにあらず
- 四 宿屋、下宿屋、料理屋、理髮店、貸座敷、飲食店、遊戯場、湯屋等の家族、雇人及び其の従業者
- 五 按摩、鍼灸術業者、藝妓、酌婦、其他直接客に接する業務に従事する者
- 六 其他必要と認むる區域の居住者

右の人々は必ず毎年一回以上眼の検査を受けねばならず、而してト

ラホームの診断ありし場合には原則として自己の費用で治療せねばならず、若し自己の費用を支出し得ざる者は市町村の費用を以て治療する定めなり、而して右の規則は前記の期日より實施の事となり居るも實際は各市町村の都合に依り早急には實行を見ざるべし、因に同年徴兵検査を受くる者は即ち同年が適齡なるを以て右の内に含まず、依てトラホームの検査を受くる必要はなかつた、又第六項に必要と認むる區域内の居住者の一項の設けあるは特に或る一部落全體に對してトラホームの検診を爲すべき場合もあらんかとして豫め其條文を定めたるものにして此の項目あるが爲め或る方面の住民が當局よりトラホームの検診を迫らるればとて異議を申し立つるを得ざる次第なり。

## 健 康 日

一週に一回、或は月に一回位でも宜い、學校等ならば一學期に一回で



もよい、一定の日を擇んで、この日一日は専ら保健問題のみの研究に當てる日を設けて、健康日又は衛生日と名づけたいと思ふ。

生命は貴重なる寶であり、財産であることは言ふまでもないが、世間には自己のこの生命的資産の眞價を知つて活動してゐる人が果して幾人あるであらう乎、商店には棚下しとか藏浚ひとか唱へて商品金錢の總勘定日がある、銀行會社には決算期がある、收支の勘定を知らないで商賣をする程危険な事はないと同様に身體的財産の出入を無頓着に暮す事は甚だ危険な事と言はなければならぬ。つまり健康日は財産の總勘定日であつて損益の精算をなし、尙夫によりて將來の方針を考へやうと云ふ健康上の反省日としたいのである。

健康日には一家、一校を擧げて、體重、身長、健康診斷、體溫計測、清潔掃除、洗濯、衛生保健食餌、模範的攝生、トラホーム、結核、其他傳染病の性質並に其豫防撲滅方法等に關する問題の討究若くは講話等に主として費し、

而して或は一家揃つて郊外散歩を試みたり、或は山に、或は海に遠足を試みたりしたならば如何に愉快で、而して効果の多き事であらうか。

運動會と云ふのが何處の學校にもある、出来るならばこの運動會と云ふ名を廢して其代りに健康日として、此日一日は全然他學科を廢して、從來の所謂運動會と併せて衛生的講話展覽會式實物示教、其他保健的教示日を設けて貰いたいと思ふ、つまり運動會と云ふよりもつと廣義で衛生思想鼓吹健康増進に適切なる名稱に改めたいのである。

健康日を家族、學校等のみでなく工場、ホテル、料理屋、寄宿舎、其他團體的集合所にも是非設けたい、從來は疾病豫防又は撲滅方法等には相當注意を拂はれ施設もされて居るやうであるけれども、更に一般の健康を増進せしむべき方法に就ては見るべきものゝ缺けてゐるのは遺憾の至りである。

健康保全協會、若くは衛生相談所とでも云ふ風のものを作つて公共



又は醫師團體の經營に屬せしめ、更に進んでは妊娠、分娩、乳兒等の相談顧問なるものをも附屬せしめ、市民と連絡をつけたならば一般市民に裨益する處は蓋し尠少なからざるものであらう。

世人は一般の無意識の生活と放縱の衝動とに因り多大の犠牲を拂ひ、苦き經驗を嘗めたる後でなければ衛生上の教訓に耳を傾けざるの風がある、決して之を悪いと云ふのではないが、往々にして時己に晚しの悔ひが尠くない、「人生は最も多病なる生物なり」と云ふ定義もあるけれども、其の疾病の十中八九は不注意と無智とに因つて起る輕症である、主として豫防し得るもののみである、即ち吾々の多くは無益の疲勞無益の疾患無益の死亡を豫防阻止するのに忠實を缺いて居つたのである、是の豫防を爲し得べき活力徒費の爲めに吾々は從來莫大なる損害を拂つて居つたのである。

「幸福を生すべき根源は健康なり」

「健康は富を生むの母」

「健康は最初の富なり」

等の格言がある通りに健康保全と富源保全との間には密接な關係がある、同様に疾病と貧困とを相關聯して伴生する事も明かである、世人は富源保全には切々考慮を費すけれども健康の保全増進について考へる人は誠に少い。

年少時代より身體健康に關する適當なる教訓を受け、之を遵守し之と同化するに至つたならば、常に一人一個の幸福と富と壽命とを伸暢するのみでなく、國家も益々富強に赴くものである。

現代は覺醒時機である。

自ら覺醒し、自ら進んで生活を調整するに至つたならば健康有益の生涯を送り、悠々自得の境を樂むに至るの期は遠からず來ることであらうと思ふ。



## 朝湯と朝餐

曾て或人は「日本は湯屋の天國である」と言つた、例令それが入り込湯たるの功德であるとはいへ、日本の如く廉値な錢湯は世界の何れにもない、朝鮮、支那、滿洲邊にても十錢より高きは數十錢、英國の如き浴場の多くが市立にして尙ほ普通が二片より一志にも及び最下等のもも日本よりは頗る高い、土耳其風呂、露西亞風呂に至つては不廉驚くべきものがある。今の世に安いものゝ極は端書と新聞だと言はれて居る、次では湯錢だと予は思ふ。

入浴は我々日本人に取りては必需のものであつて贅澤ではない、食物は身體を養ふが、入浴は氣分を保養する、古歌に「平生の氣持にほしや風呂上り」の句がある、此の一句は風呂氣分を言ひ現して餘蘊なし、終日の勞働に疲れた身も風呂につきり一と口淨瑠璃を唸る事によりて新

な生氣を與へられる、三冬の寒夜辻待せる俣夫も歸路に一杯の朝風呂を浴びれば一本の銚子酒を飲むに勝りて愉快な氣分になると云はれて居る、他の快樂は、支拂はれたる代價の多少によりて享くる所の量も質も異なるが、風呂につかつた氣分は貴賤貧富を問はず同量同質である、恰も自然の山水が貴賤貧富に對して平等の審美的快樂を與ふるが如く風呂は同量同質の快樂と慰安とを貧富平等に與ふる快樂の源泉であるとせねばならぬ。

外國人の入浴の目的は、無論裝衣風習の差もあるけれども、單に汚穢洗濯にあるものゝ如く、從て日常に入浴するの必要を認めない、吾人の入浴の眞意は、一日の勞働を忘れ塵を去り肉を洗ひ血の循環を更へ心機一轉を喚び起す自然の要求を有つて居るのみでなく、尙其以上に入浴に求むる眞趣がある、肉の洗濯といはんよりも寧ろ命の洗濯に在る、入浴は吾人には缺くべからざる一種無上の快樂である、彼の夫子の所



謂浴、沂風、舞雩詠而歸を日々實行しつゝあるのである、已に塵垢洗濯の目的を超越して命の洗濯にまで進化せる趣味たる以上は即ち夕にも入浴し、又朝にも入浴するの所以である。

朝湯は都人士の特権である贅澤にして、廉く、平民的にして江戸趣味を帯ぶ、式亭三馬の「浮世風呂」に赤裸々となりて賢きも愚かなるも、貴賤おの／＼恩澤に浴する人心五塵の垢を落し、六慾の皮を磨き、いつも初湯の心地せらるゝは實にも朝湯の入加減、嗚呼、結構とやいはん、噫嘻有難いかな、俗諺にも云へるあり、「禰宜殿も思はず稱ふ念佛哉」と吾人亦何をか加えん。

曉風吹面覺秋冷の候は將に朝湯を始むるの好季節である、曉起湛々たる浴槽に身を投じ、無念無想四體の垢塵と滿腹の邪念とを洗ひ去り、浴後清冽の冷水を被り、玉と散り瀧と落るツツシエ(シャワー)に浴びる時は、凜乎たる勇氣、緩張せる精力は湧然として百倍せるを覺ゆ、一朝偶

事の爲めに廢せざるべからざらんか、終日の不快窮りなき感じがする洵に朝湯は靈性を樂天的たらしむる。

早起黨必しも朝湯黨に非れども、朝湯黨は則ち早起黨といふも妨げない、早眠早起は活動の源泉にして、以て人をして、健康富貴敏活長壽ならしむ。一日の計に且にあり、早起沐浴齋戒惰氣を一掃し爽快なる神氣を以て出發するは一日を愉快に敏活に有効に送るの所以である、大那翁はアルプス山を越ゆるの際萬卒を入浴せしめ元氣を鼓舞したるが爲めに、空前の大勝を博したと云傳られる、日本人の絶倫なる勇氣が浴場にて養はると言はれるのも、亦一面の眞理を語れるものではあるまいか。

朝風呂は爛熟頹廢の江戸時代に宿醉の垢膩を洗ひ清めるが爲めに起つて、不潔嫌焉すべき歴史を有つて居る、須く個々の趣味に止むべきであつて、敢て他に勸むべきものでないと云つて難する人がある、是れ



恰も羅馬は浴場の爲めに亡びたるを以て、浴場の盛んなるは驢て亡國の兆なりといふに似た論法ではあるまいか。又或者は入浴は夜のもので、疲れを慰するもの、朝は冷浴に限る、今の如き多忙の世に何ぞ朝ッバラから悠々たるを許さんやと論じて居る、尤な所論である、然し斷つておきたいのは、吾人は大に朝湯の效能は力説するけれども、曾て冷浴實行者に變宗せよとまで説くのはない、世間には體質習慣によりて冷浴黨になり難い人も尠くない、朝寝坊黨も澤山ある、朝間散策するでもなく、冷浴もせず、只々顔を洗ひ食膳に向ふだけの人も随分ある、こゝいふ人々が朝の三十分を割愛して朝湯に入るやふになつたならば、如何に愉快なる一日を得られるかを勧めたいのである、而して一日の勞働に疲れ汗したならば再び入浴するも亦可なりである、朝に入り夕に入る大に可なり、必しも朝のみに限る譯でもない、即ち夜は心身慰安の爲め、朝は元氣振興の爲めである。

冷温浴共に恰も身體の藥たる事は等しけれ共、冷浴は苦味強く萬人に飲み續け難く、温浴は糖を加へて之を飲み易からしめたるの觀がある、千里の騏も先づ躊躇す、如何に多忙の世なりとは云へ、三十分一時間而かく憎むにも當るまじと思ふ、況んや一日の基礎となり正に元氣振亡の岐るゝ處なるに於てをやである。

頭腦を明清にし循環を良くし、便通を整へ、皮膚を強韌にして風邪豫防となり霜焼けを根絶する等、朝湯の身體的直接効果は多々あるけれども、食慾亢進は最も著しい。食慾は健康の最も正確なる兆候の一にして、而も朝餐とは最も密接なる關係を有す、朝飯を旨く澤山食ひ得る人は健康の充實せる人に限り健康に缺損する時は朝餐は振はざる者である。朝飯を多く旨くせんには必ずや早眠早起を要し、早寢には必ずや無邪氣なる活動を必要とす、朝餐を旨くすると否とは、個人的には元氣の振乏に關し、國としては實に興亡の岐るゝ處となる、夜の享樂に



忙殺されて朝食の旨味を缺ける都人士は、刻々體質の頽衰を招き田園に生活せる者はよく食ひ快活に動く、楠正成公は朝飯を多く食ふや否やを以て兵士登用の主要條件とした、長壽者は凡て朝起黨にして朝飯の味なきを知らざるの人のみである。我國運の隆々として登りしも從來邦人の早起にして朝飯を樂むの人種たりしが爲めである、朝食と國家興亡とは偶然の關係に非るを知る。

朝食の旨いのは健康人の誇である、朝は不味くて夜は美味しいといふのは心身の健全な兆ではない、朝から活氣が横溢し精力も旺盛であるからこそ食事も充分に食べられる、人間須らく朝食を盛にして健康を維持すべく夕食は不味くとも朝飯に舌鼓を打つやうになつて欲しいと思ふ、女房と朝飯と——何方が人世に關係する所が大きいだらうと疑つた者がある。「なに朝飯さへ旨く食べさせて呉れるなら、女房のする事は大抵見遁してやるさ」と言つたものがある。

英國國民の健康と長壽とは其豊富なる朝食に起因し、朝食は一日の基礎なりと從來の英國國民は信じて居る、然るに大陸の風習を漸次模倣するに至るや朝食を盛にするの風は廢れてモーニングチーと稱し寢臺に横りつゝカフエー位ですますやうな傾向が滔々として傳播した、之を見て心ある者は英國國民の變質を危み英國の將來を危くするものなりとて痛憤して居つたといふ事である、處が今度の戰亂以來英國の都鄙を通じて著く朝食に重きをおくやうになつたのは吾人の見逃すべからざる現象である、都市の夜の遊樂は戰時以來廢せられて早寢早起となり、自然と朝食の滋味を覺ゆるに至つた、而して一日の活動に奮勵するの風が復活した、定めし日本の錢湯をも羨んでるだらうと思ふ、實際潤澤豊富なる朝食は快活にして元氣よき國民性の養成に資する深甚なりとの説には確に眞理が含まれて居る。

朝湯を勵行すると、早寢早起英氣潑瀾食慾亢進其効果の健康に現れ



ざらんと欲するも能はずで、目立つて体重が増加する。体重は身體的財産の總和にして健康の晴雨計なり、健康に留意するものは須らく體重に就て時々其増減を警めなければならぬ。

### 小兒の部

#### 種痘

文明國では種痘が完全に行はれて痘瘡が無く菊面ひたかの人は無いさうで或る醫學雜誌に大山大將の寫眞が實例として麗々しく掲げて有つたと言ふ珍談が有る、義太夫で名高い澤一さんも慥か痘瘡で有つた。

太古の人種 痘瘡は太古奈良朝時代より有り當時は豌豆瘡又は裳瘡かぶと言つて記録にも一兒患之則一村流行也、猶裳之曳地也、故名焉と有る又平安朝時代には痘痕いぼあとと言つた者だ人種痘と言ふのは支那では宋の時代から有つて日本に傳はつたのは延享年間李仁山が長崎に來て其法を傳へた、當時我が國にも緒方春朔の如き大に研究して全國に此法を播布するに努めたと言ふ事である、何んと言つても當時は實に幼



稚なもので今日の進歩した醫學上の見地から見たら實に隔世の感が有る。

口碑と迷信 人文の進まぬ國に迷信などは得て行はれ易い者で我國でも痘瘡の神は住吉大明神だと言つて信仰したもので此神は三韓降伏の神と信じてゐたらしい、即ち三韓の新羅の國より此病が傳來するから此神が疫病除けの守神としたのだらう、それから昔は患者にも看病人にも衣類、夜具、玩具等全て赤色の者を用ひた者で現時でも町の四辻などで赤旗や赤飯が捨て、有る事が有る、西洋では千八百七年法律を以て種痘を強制する様になつて今日では殆んど跡を斷つてゐる。

ジエンナー氏の發明 人種痘に次で起つたのが牛種痘で西洋でも牛乳搾りが牛から手首に時折痘瘡を感染するが其女に限りて再び痘瘡に掛からぬと言ふので英國では之れに端緒を得てエドワードジエンナー氏が牛種痘を發見し、發明後十年支那に傳はり日本へは天保十

二年傳來し尾張人の理學博士伊藤圭介氏が内地へ紹介して、弘化四年鍋島閉叟公が此事を傳へ聞き御殿醫櫛井宗健に命じて若君、姫君に種痘を爲せと命せられたが餘りに畏れ多しとて自分の子息に試めし好結果を得たから遂に若君にも之れを施されたと言ふ事である、因みに櫛井氏の子息は先般迄式部官とかで宮内省に奉仕してゐられたが先年物故された兎に角日本で初て牛種痘をされた人である。

種痘の注意 種痘は氣候の良い時季がよいと言ふので春秋二季にやる事になつてゐるが手術前に入浴し身體を清潔に保つがよい、嬰兒出生後三ヶ月より一ヶ月の内に第一回の種痘をすべきで善感すればよし不善感の場合には次の年も其次の年も種痘を受けるがよい、勿論病氣の時は有害だから見合はす可きである、第一回到善感したら第二回は就學時期の六七歳がよい、之は種痘の免疫期は五六年に過ぎぬからである、又水痘と言ふのが小兒に有り傳染性を持つてゐるが、之れは



原因も今以て不明であるが恐れる程のものでは無い、接種後は最初三日にして蓄疹と云つて乳頭大の蓄の如き形となり更に六日目位からは紅暈と稱する赤紫色の輪廓を繞らし次に水疱となり更に八日目よりは膿疱となりて輕微なる發熱炎症を起すのであつて、惣じて十二日目位の間には痂皮となつて脱落し愈是で完了するのであるが水疱から此痂皮に至る間は最も大切な時期であるから一層両親の注意を要する、食物は普通の通りで別に鹽梅を加減する要は認めないが第一期の哺乳兒に對しては幾分哺乳の量を減じた方が宜しい、それから接種後は入浴をせぬ方が良く且つ繃帶は痂皮期まで絶えず繼續せねばならぬ、接種の針痕から種々な病菌が混入して恐ろしい混合傳染の厄に會ふ者も珍らしくないから深く注意を加へねばならぬ。

水痘は眞正の子供の病氣で觸接すると傳染して蔓延する流行病である、隔離する程の必要もないけれども患兒に觸らぬやうに注意しなければならぬ、主に胴體に多く發し顔や手足には、少く、口中粘膜にも發生することがある、僅かに發熱することもあるが普通は夫もなしに一週間位で自然に痂を結んで治る成るべく、褥中に臥せしめて、亞鉛華澱粉を撒布しておくか、ウヰルソン氏軟膏を買つて塗けておくと宜い、外出、登校させて外氣に當るのは宜くない。

### 小兒の乳離れ

離乳は徐々に行ふべきものである、母又は乳母の病氣等止むを得ざる事情の爲め不意に行ふと、往々重き消化障礙を起したり、體重を著しく減じて小兒の發育を大に阻げることがある、暑中には此危険があるから成るべく、夏季には離乳せざるを可とす。

離乳期は夫々各兒童の發育状態によつて決定すべきものであつて、豫め一定の離乳期を定めることは六ヶ敷い兒童によりては五箇月日



より已に差支へないものもあれば、或は八九箇月目を適當とするものもある。概して前齒が四箇又は六箇を發生した頃より徐々に離乳するものが最も宜い。

離乳期の營養には牛乳に優るものは無い、牛乳は最もよく母乳に類似して居る、牛乳を麥湯又は湯にて適度に薄め、これにソキスレット澱養糖、ネツスル小兒粉、メリンス、ブードの少量を加味して與へると宜い。コンデンスマイルクの適當に薄めたもの、其の他卵黃、肉類、パン、上等のビスケット、凍餅等も宜い、早くより成人の食ふ固形物を強いて食せしめ一般の食物に慣れしめんとして反つて種々の病氣を起させるのは世間に行はるゝ悪習である。子供は一體に湯水を欲しがらるものである。「乳をやる母親はあつても湯をやる母親は無い」といふ諺がある、哺乳兒でも時には咽喉のかはく事がある、と覺えて、おいて湯冷やし麥湯、番茶等を飲ませると宜い。

### 小兒の左利き

左利きは遺傳、性來の癖、人爲的の模倣又は習慣性によりて起ることがある、幼時に努めて矯正するの外は無い、十人並でないといふ丈のごとで、身體の發育上には何等の障りもない、稀には勞働を執る者には心臟の位置が體の左側にある處からして心臟に故障を起すことがある、一般に左利きの男は女らしく、又左利きの女はより多く男らしい、言替ふれば、女性的男子若くは男性的女子には左利きが多いといふことが出来る、同じ理由から、吾人の身體に於て男子では右側を男性と稱へ、左側を女性に云ひ現はす、婦人も同様に右側を女性に、左側は男性的となつて居る、世俗に懷妊の際左腹は男の兒なりと信じて居るのも此譯であらう、多くの實例に就いて見るも左利きの男は容貌、聲色、性癖、嗜好、其他何處かに女性的の表徴を帯んでをる、婦人なら其の反對である。



兎に角左利きの人には器用な人が多い處から自然技藝家美術家に左利きが多い。

多くの場合左手利きは同時に又左足利きなり、其原因は運動を支配する左脳半球の發育の右脳半球よりも佳良なるにある、左脳が右脳よりも其發育の善きことは解剖上證明せられたる事實である。若し左右均等に發達してたらば如何に便利を感ずるであらうかと吾々は日常に考ふる事である、處が實際は然う旨くは行かぬもので人は右利たらずんば必ず左利となり何れか一方に偏し、左右均等に發達しない、是れは單り手ばかりでなく吾々の體全體が左右對稱的であつて然も凡ての點が不相稱的に出來て居る、例へば頭蓋は左半が右半より大、顔面は右半が左半より大、買立の新しい帽子は正形に造られてるために始めは頭によく適せないといふ事は誰も經驗して通である、ツマリ人間の體は調和よく出來てるやうであつて而も凡ての點がカタワに出來上つてるともいひ得る、世間に左利は割合に少く平均百人中二人乃至四人位の比例で女子は男子より少く半分位である、西洋には左手を遊ばしておくのは不便不利益だと唱へて左手獎勵會があるといふ事である、右利は成可く左手を、左利は成るべく右手を使用するに不斷念頭において注意しつゝ、馴れていつたならば非常な便利な事であらうと思ふ。

## 瘰 癧

強壯劑の内服薬を與ふると同時にX光線療法が近來は行れる、大抵痛みのないものであるが、疼痛したり、化膿したりする時は療治の必要がある、一般に肺病素質のある者即ち腺病質の者に出來易い、遺傳的虚弱家、不衛生の生活をする者、齶齒の多い者、百日咳、麻疹、咽喉病等の後にもよく出來る事がある、瘰癧其ものに就て心配するよりは、瘰癧の出來



るやうな體は弱いのに極つて居るから、其の體質を根本的改良する事に熱心注意するのが肝要である。故に先づ衣食住を改良するのが緊要な療法である。滋養物を攝る事と田園生活をして新鮮なる空氣と十分なる日光とに浴せしめ快活に暮すやうにするのが一番有效である。

## 夜尿症

遺尿又は夜尿症は體質の弱い、神經質の子供に多い。學校教育の過勞家庭の不良教育も大に與つて原因する場合も多い。正式結婚者、圓滿家庭の子より非正式結婚者間の子に多く、温かき母の手に育てられたる子には少い。夜尿症は通常十五歳までである。即ち十五六歳位になると自然に治る。稀に其以上の年齢に起る事もあるけれども、天は泌尿生殖器の病氣の爲である。

夜尿寒冷の時、天候の變り目、氣温の低い晴天の時に多く、曇雨にて氣

温高い日には少い。運動の強弱には關係少く、食物は水分少く、温かき物を少量に食したる時は少く、水分の多いもの、飽食した場合には多い。夕刻には飲料を制限し、腸で瓦斯を發生し易い物刺戟性の食物を禁じ就床前には必ず排尿排便せしめ、夜間も必ず一度は醒覺さして排尿させる。寢床はなるべく下體の方を高くし、頭は低い方が宜い。仰臥を禁じて側臥の習慣にするやうに、矢筈敷く世話をしてやる。寢具、寢衣、寢室は日當りのよく乾いたのが宜い。毎日愉快に戶外の新鮮空氣中で運動せしめ、精神を過勞させないやうにする事が大切である。要するに親の親切な世話が一番大切である。神經病の他に、肛門病、膀胱病、寄生蟲、便秘、貧血、腺病質等のあるものは、夫々適當の醫師指圖に據る。藥や注射は原因、誘因の異なるに従つて色々ある。近時ラジウムを十回もかけると著効があるといふ事であるけれども、本當のラジウムはまだ賣出されてない地方が多いやうであるから、残念ながら試みる事も出来ない。



他のラヂウム製剤では駄目です。

### 夜盲症

先天性の夜盲は眼科専門醫の治療を受けるに限る。大抵は治る。産後、病後、腎臓病、糖尿病、脚氣等の時は病氣の手當と同時に營養を良くすれば治る。普通にとりめといふのは日光の明るい日中は健全な視力と異ならないが、日暮になつて昏くなると、急に視力が減じ更に燈火を點すれば又普通になるのである。而も兩眼が同様である場合である。かういふのは粗食殊に脂肪分の不足せる食物のみを食して營養の減衰せる場合に起るのであるから滋養分を食せしむれば治る。即ち肝油、鶏牛、魚、鰻等が宜しい。他病の續發症として來るのは相當の醫療を受ける必要がある。

昔し云傳へたロクロ首といふのは今日の學理上には絶対にない、信

用すべからざる虚傳である。井上妖怪博士の説明に按ずるに好事者が故意に小説的に構造したる怪談なるべし、或は一婦人ありて他人に悪まるゝときは、誰いふとなく轆轤首などいひ觸らし以て恨みを晴らす者なきに限らずとあり、凡そ世評も想像するに足る。三河の穴戸學士は多年の熱心なる研究によりて、所謂轆轤首なる怪説の本體に就て醫學上の明快なる解説と與へられた。傳説によると、(一)頭首が軀幹を離れて遠く飛去し得るもの、(二)頭首が單に伸長し得るものとの二様がある。(一)は支那の南蠻國に飛頭蠻又は落頭蠻といふ蠻族があつて、夜になると頭首が抜け出で、耳を翼として諸所を飛翔、鼻より水を飲み、蟲類を採り食ひ、曉には歸りて元の軀體に附着すといひ傳へ、(二)日本でいふのは多く之に屬し、夜間首を伸ばして燈油を舐るといひ傳ふ、穴戸學士の説明によれば首が伸びることよりも燈油を竊に舐るものが脾胃、夜盲症、粗食脂肪分に乏き食物のみを食ふべく餘儀なくされた賤女娼婦



等に往々あつたのが誤認されて怪説として傳へられたもので、今でも  
囚人は油類に對する欲求が非常に亢進し臭ある肝油をさへ珍羞とし  
て舌鼓を打つて嗜むものがあるといふ事である。

### あ せ も

度々お湯で洗ふか又は拭いて皮膚を清潔にした後、又は場所により  
て坐浴をさせた後を天瓜粉ではたいてやると可い、夫れには上等澱粉  
と亞鉛華を等分に混和したものを晒布片で包んで袋様に縫つて置く  
と良い。シツカロールといふ粉も宜しい汗疹が大きくなつて粟粒の  
やうになつたのは硼酸か亞鉛華の膏藥を塗り付けておく。

### 小兒風邪豫防法

秋から冬季にかけて寒い風が吹き空氣が乾燥すると虚弱な小兒は

恐るべき呼吸器病に罹り易いことになる、之れを豫防するには平素が  
ら身體皮膚を強壯にするが宜い、夫れには小兒に餘り厚著をさせぬや  
うに大人より一枚多く著せる位を程度とする、厚著をすると發汗し易  
い汗した時急に寒い外氣に觸れると隙間漏る風に襲はれるとかす  
ると感冒に罹るものである、未だ起居振舞の至つて不十分な小兒に厚  
著をさせると運動は益鈍り發育障害され自然皮膚も虚弱となり、呼吸  
器病に罹り易い、日本では小兒を育てるに餘り可愛がつてゐて此弊害  
に陥る人が多い、小兒は成るべく屋外に運動させ皮膚を風に慣れさせ  
抵抗力を増す様に力めるが好い、勿論日光のよく照す時間を選んで外  
出させ新鮮な空氣の中に日光に浴して活潑に運動させるのは必要な  
事である、皮膚を強壯ならしむる方法として冷水摩擦又は温水摩擦を  
小兒に適用するの可否如何と云ふに年齢四五歳以下の小兒には絶對  
に不可、六七歳の就學期前後より始むれば確かに強壯になる、家庭に是



非お勧めしたいのは検温器を備へて置かるゝことです、吾々の体温は三十六度乃至三十七度までを常温又は平温と云ひ朝と夕とは一度位の差を普通とします、而して三十七度五分より高ければ熱と云ひ何處か體に障りある時です。

### 流行性耳下腺炎

流行性耳下腺炎は春秋の時候の更り期に小児の間に流行する原因不明の傳染病であつて、昨年も名古屋で一時流行つたが大人は稀にしか罹らない。患者と交通したり接觸したりすると傳染することがあるから病兒は別室に靜かに臥かせてをくと宜い、學校其他外出さして外氣に當るのは宜くない、大抵は一週間か二週間で全く治るけれども稀には化膿したり、中耳の病等を惹き起すことがある、若し餘病を起した時は注意しなければならぬ、餘病で奇なることは男子だと左右何れか

一側の睪丸炎を起すことがある、女子には無論其の心配はない

### 麻疹

毎年春季には流行する、直接病者及び病毒に接せざれば傳染しないが氣からも傳染するから不明の間に傳染する事も多い、家族の一人がかゝると直き他の者にうつる、隣近處や學校友達それから、おもちゃやらもうつる、故に病者があつたら嚴重に隔離して豫防する、殊に二歳未満の嬰子がかゝると重症で命を危くする事も少くない、大抵の者は七八歳頃までに一度は罹らぬものは殆どない、二度は稀に三度は殆どない、潜伏期間は一週間か十日位で何となく元氣が悪く其内に熱が出て鼻汁、涙、咳嗽を出し、顔、頸、軀幹、四肢の順に發疹する、發病から二週間位で全快するのが普通だ、病者は羞明がるから暗い靜かな室で冷ぬやう暖かにし時々新鮮な空氣の流通をはかる、食物は嚴に流動物にす



る、牛乳、重湯、粥、水飴位に限り口渴するから冷飲料の多少も宜い、其他は醫師の許しを得る、はしかに非常に軽重があつて、非常に重い悪性があつて合併症が多い、中にも重大なのは氣管支加答兒肺炎、眼病、中耳病、腸加答兒等は頻に危険を招く原因となる、故に古來より「麻疹は命定め」といつて警めて居る、發疹してから尙三四日以上も解熱せぬときは合併症を考へて注意を要す。醫師の監護を受ける事が大切であつて、決して放つて置いてはならぬ。風呂は悪い、代りに温湯でしばつて體を清潔に拭くのが宜い。

### 蕁麻疹

じんましんはアレルギー素因と云つて、よく出来る人は一寸した刺戟に逢つても、人工的にも容易に發疹する、例へばいろぐさで局部を刺戟すると直に發疹する、精神運動例へば笑ひ、啼き、或は劇動しても赤くなり腫

ることがある、即ち原因にも内外の二様がある、蚤や蚊又は虫に螫された時、慣ない食物、嗜好品、藥劑又は胃腸に消化障害等の爲めにも起る、小兒のは殊に胃腸の原因が最も多く、又半歳より四五歳までの小供には屢々起り易い、急性と慢性とあつて急性は一時性で、時々再發出沒することがある、慢性は年々發作して、手足の外側が一番多いけれども、全身にも蔓延して出来る、顔だけは甚だ稀な場合のほか出来る、慢性は急性よりは頑固で治り難い、生命及び治療には少しも心配はない、慢性頑固なのは温泉或は轉地旅行が効がある、食物を整へ便通を良くすること(便秘には下劑を用ゐても肝要である、搔痒には一%サルチル酸酒精又は三%薄荷酒精等を塗る痒みの爲め小兒は睡眠不足で神經過敏になる、小供の爪に注意して決して爪で搔かぬ様にしなければならぬ、發現消退の急速な發疹を四肢又は軀幹にできて甚しく搔痒か感じたならば通常は蕁麻疹と思つて宜い、而して普通の蕁麻疹は四五日で治る、若



し四五日で治らなかつたら醫治を受けられよ。

### 小兒夏の蟲

夏は蛔虫に苦しむ子供が殊に多い、セメンエンを服ませるか、或はサントニーネと云ふ藥を醫師から貰つて服ませると宜い、大抵の子供には夏季の初めに虫おろしを服ませる位にしても可い、虫が寄生せぬ様に平素からの注意も肝要である、生の野菜や生水を飲んでではならぬ、成るべく煮たものを喰ひ、一旦煮沸した湯茶を服むやうにすることが最も大切だ、子供の夏季病の多くは之から起るから注意すべきである、子供が瘦せて著しく疲れを見せ皮膚の血色が蒼く、時々發熱、嘔氣を催したり、俗に云ふブツの様な風になつたら、寄生虫に注意する必要がある、母親は時々子供の體量を計つてやることが夏季には殊に肝腎である、體量は最も簡單で最も正確な素人健康診断法である、體量が甚しく減

ずる場合にも漫然と夏瘦など稱して見逃してはならぬ、暑さに弱いものは體重の五分や六分の減は夏瘦せで起ることがある、然し一割近くも減るときは單純な夏瘦せとのみ思はない、何等かの理由あるものと思はなければならぬ、而してさういふ子供は涼しい海岸か山間へ轉地させるのが最も良い方法である。

### 果物

果實は血を新しくし通痢を善くする等の効能があるから小兒に與へて宜い、但し小兒の體質によりては適不適があつて假令其の嗜好に適したものでも腹を痛め下痢したりするものがあるからよく選擇して與へるの必要がある、果實はよく嚼みこなすの必要があるのに、小兒はなまかみ丸呑みにする癖がある、ために下痢を起したり痙攣を起したりする事がある、食物に好き嫌ひのないやうにするのは必要な事



であるけれども、之は八九歳からでなければ無理強ひになつて宜くない。分量は常に定めて與へ放任してはいけない。二——三歳の幼兒の食用には水と砂糖にて適宜に煮て摺り潰し恰もジャム程度にして與へるのが安全である。三四歳からはバナ、林檎は生までも宜い。バナ、は一日半本から一本、林檎は三分の一から五歳位で半分。葡萄も少量は良い。種核は呑み込んでも左程害にはならぬがなるべく嚙まぬ習慣をつけた方が宜い。西洋人は種と一緒に呑み込む習慣があるが宜くない事だ。梨子はよく嚙んで渣を出しさへすれば五歳以下では渣を出す事が行れ難い。故に梨は凡六歳以上から與へ渣を出し得るものは一日一箇を與ふ。密柑は五歳位から、一日一個を度とし袋は不消化だから必ず出させる事にする。柿は消化が良くないから五六歳以上からに限る。枇杷桃等は學齡兒から與へる。巴旦杏、梅は危険で中毒を起し易い。凡て不熟の果物の危険な事は言ふまでもない。

瓜や西瓜の危険多き事も敢て珍らしくない。

### 齒

齒は骨の精萃一身の鋒刃にして寶石よりも貴重なものである。長く密にして透なく、白くして艶あるを上等とす。白きも枯木の如く、晒骨の如く黄色く又は紫黒にして艶なく汚なきは不健康の凶相である。齒は刃の略である刃が錆損すれば切味宜しからずして、食物を粗嚼みで食するゆゑ味も十分に味はへず腸胃を害する事も夥しい。總じて齒は掃除が悪い爲めに齒垢がついて熱となり緩み落ち齲齒となつて痛む掃除が行届ば容易に悪くなるものでない。毎朝は勿論、就眠前及び毎食後には鹽湯、微温湯で含嗽をすると宜しい。小さい子供にも早くから教へて未だ楊子を使ふ事の出来ない年頃からも是非貫行するやうにすると非常に保存が良い。平素齒痛に悩む子供は神經過敏になつて頭



痛持ち癩癩家となり體も弱く學校の出來も悪くなる。英國の主婦は少くも月一回は齒科醫に子供の齒の健康診斷を受ける位に注意するといふ事である。失れまでにしなくとも痛んで少しでも齒が悪いと思つたら早速齒醫者へ連れて行く位の考へは一般の母親にもありたいものである。眞に見兼ねる母親ならば捨てゝはおかぬ筈である。家庭療法や、マジナイでは駄目です。但し齒痛の時痛む側の鼻の孔へ「エーテル」を綿につけて一滴たらずと著しく効を奏して痛みが止まる事がある。空洞のあるのは一〇%コカイン水を綿につけて一時鎮痛する。乳齒が子供の七八ヶ月から生じて七八歳から代つて永久齒となる。十歳前後頃は代り目で誰しもよく苦しむ事があるけれども、四歳頃はまだ大切な時であるから早く修繕加療せられるやうにした。

## 學生衛生

### 運動衛生

運動法 運動は其實行方法の如何に依りて著るしく効果を異にするものである。其法を誤り、衛生を無視せんか、却て往々不測の危害を招く虞がある。運動し又は運動を奨励せんと欲すれば先づ運動の衛生に就て心得がなければならぬ。即ち體育家と醫家とが密接なる聯絡を保ち相俟つて指導し初めて満足なる効果を擧ぐべきである。嘗て名古屋新聞社が發會に臨み運動衛生の講演を催されし所以も亦茲の用意に他ならぬことを信する次第である。

練習の必要 人體の組織は靈妙なる作用を爲し生理的範圍内に於ける強き運動によりて最も良く養はれ且佳く發育す。即ち適度に運動すれば愈發達し運動を怠るときは却つて漸く萎縮するのである。名刀



は百千の鍊磨を経て愈銳利に、錆るがまゝに放任せば終に用に堪へざるに至る。昔希臘にミロンといふ力士があつた。始め犢の小さい頃から毎日肩に荷つて歩く練習を續けて、牡の四歳の時に尙能く之を荷うて運動場を四周して時人を驚かしたといふ話がある。是全く不斷の練習に由つてのみ克くし得るの業である。而して練習は練習の強度を勉めて漸進的漸強的ならしめよといふ教訓を與へて居る。

練習の効 短距離競走、擊劍、柔道相撲、高飛、投球等の比較的短い時間に大なる運動をなす事は主に體力、筋力の練習となり、徒歩、駈歩、登山、游泳、競漕等にて比較的徐々に長時間持續せる運動は耐久力の練習となる。練習の効は殊に筋肉に著るしい。(一)同容積の筋肉を比較して練習したのは筋の收縮力を強め、筋力を増大にする。(二)練習をせぬのは早く疲れて役に立たぬ。練習を経れば容易に弱らない。筋に耐久力が増して永續きがするやうになる。(三)同一の仕事を非常に短い時間に成し遂げる。

やうに動作が敏捷になる。(四)練習の始めや、練習せぬ者は不必要の無駄な動作をする事が多い。水泳、自轉車等の練習始めに於て誰しも心付く事である。運動が慣て巧になるに従つて徒勞少く効著るしきに至るものである。先輩指導者の智識經驗に據つて指導さるゝ場合も同様である。

脳 運動は筋骨のみでは出來ない。頭で運動せよ。恰も筋骨は戦闘員で、脳は參謀本部である。兩者相俟つて熟達して始めて巧妙な運動が行はれる。何の運動でも稽古始めには如何にも危うげに、不恰好に見え無暗に疲れるのは畢竟腦中樞の練習が足りない爲め。適當な命令を敏速に發し得ずして不要な筋肉までも矢鱈に使用するからである。頭の工作の悪い時には運動の成績の悪いのも同じである。

胸廓 は肺、心臟の宮殿である。従つて運動によりて胸廓の構造に直接著るしい影響を受ける。軍隊では訓練の結果凡て胸廓が廓大すると



いふことである。由來胸廓發達の良否は直接體質の良否をトするの、最有力なる標準となるものであつて身長の半分よりも三―六分長い胸圍を持つ者でなければ強健とは言へぬ。扁平弱小の胸廓が坊主肩、流し肩、オスベリ肩等の所有者は平素の練習を知らぬ、流行病の結核にも罹り易い人である。善き運動家たるや否やは胸を見れば判かる。胸の發育は人間一生の能力の持久的大小を決定すべき標準となる。精力偉大なる運動家に會て胸の不良なるものなく、競争の劣敗者には胸の良好なるものはない。

肺 單に運動のみでなく、社會の生存競争場裡に立つに當つても肺を以て走らなければならぬ。故に「人は心臟と肺臓にて走る」といふ言がある。競争によく脚の長短を口にする人があるけれども、其れは問題でない。頭があつて胸の發達の良好なものならざれば決して優勝者たり得るものでない。運動の目的も亦心肺臓を強めるためだと言ふも過

言ではない。

心臟 適度の練習は心働を高め脈搏を増し、循環營養を良くし、心臟を強盛にする。運動家の心臟は必ずや多少肥大して居る。病的肥大の反對の生理的肥大である。遊技、心臟と唱へるのもある。競走の劣敗者や運動不足の者には心臟の強大なものはない。青年時代に心臟筋肉の訓練を怠らぬやうにする事の大切なもの自ら是れで判かる。活潑なる野獸例は鹿、兎の類の心臟は重且強大である。豚、牛の如き不活潑なる家獸の心臟は軽く小さい。駄馬の心臟は七八百匁から一貫位を普通とする。駿馬のは一貫以上二貫目もあるのがある。

心臟を工合よく強め且危害を避けるには平常に散歩、駆歩、徐走等に緩徐なる耐久運動を練習し、怠らず、心筋の訓練をしておく事が肝要である。彼の相撲、柔道、擊劍、水泳、競漕等の急激的強力な運動を行ふ場合の準備にも同様である。漸進的秩序ある一般練習には絶對的に批難す



べきの理由はない、若し悪結果を齎したといふ者あらば、必ずや(一)心肺臓の甚だしく虚弱なるか又は已に病的なりしもの(二)過度不規律(三)飲酒、不攝生等にて衛生を無視せる者等の原因に罪を歸せなければならぬと思ふ、尙運動家であつた人が頗る運動を廢止すると肥大した心臓の力が強く血壓を高め血管系の病を惹起す事がある、學校を卒業した其人によく見る、運動は學校を卒業したとて急に止むべきでない、否止めては悪い。

適度 運動にはいつも適度を奨め適度を戒めるのが體育家、醫家の常である、處でこの「適度」を知るには「疲勞」を知らなければならぬ、輕き疲勞は生理的であつて運動に伴ふ必然の結果である、身體の調和を行ふ爲に必要なものである、疲勞あるが爲めに餘り無理をしない程度に動き、コゝが適度である、是以上動いてはいけない、といふ事を自覺せしむる信號であつて、恰も蒸氣機の安全瓣のやうなものである、この信號安

全瓣をよく理解して居つたならば危険は起らず、無理な回復すべからざる損害を招かぬやうに十分豫防し得るものである、予が何れの運動にも頭腦が第一に必要なといふのは主として此點である。

疲勞 一日の疲勞は一夜の睡眠にて完全に回復し得る範圍内を適度とし、日々連續して行つて可い、而して疲勞は練習によつて漸次に輕減せらるゝものである、故に疲勞を防ぎ輕減するには秩序的漸進的練習の功を積み重ねばならぬ、身體の抵抗力を増大する爲め時に高度の疲勞を招くべく大運動をする事もある、但だ後に十分なる休養をとるの必要ある事を忘れなければ時に過勞あるも害にはならない、休養の不足せる過勞の連續を忌むのである。

疲勞に影響を爲すものは(一)飢餓(二)暴飲暴食(三)高き氣温、濕氣(四)睡眠不足(五)日時に精神を勞する事、焦心苦慮等である、注意して可及的之等を避けねばならぬ。



**運動家** は豫め自己の平生の脈數を知つておく事が必要である。運動時には一程度まで脈の増加するのは當然であつて、最が亦心臓の訓練にもなるのである。通常の吾人の慣れたる速度尋常の徒歩は脈を増す事少く従つて心臓を強むるの價値も少い、狹義の所謂運動の中には這入らない、徒歩散步、通學、通勤の如きは利する處少くして未だ之を以て他の運動は不要なりなど考へるならば到底運動家たるの資格はない。

**練習の始め** 練習未熟の間は脈を増す事が速急であるけれども、練れるに従ひ緩和される、練れたる運動家となるに従ひ脈の變化が著るしくなくなる、他から見ても如何にも楽しさうに見える。脈は其面の如く人によりて異なるから一概には言へないけれども、例へば安臥時の脈數一分時六〇至の人ならば常時に七〇位、散歩、駈歩、一〇〇―一三〇、早駈後は一四〇―一五〇位にもなる、吾人の脈の能力限界は一六〇―

一七〇であるけれども一〇〇以上一三〇―一四〇近くにも上るのは心臓疲勞の兆候である、餘りに容易に疲勞し心動を高め顔色を替へ頭痛を容易に起す者は貧血ありと見て差支ない、故に練習の指導者は習技者の顔色に注目して運動の程度を加減する、顔色蒼く土色となり呼吸息迫苦悶状を呈せるは心臓迫勞にして運動を續ける事は出来ない。

**運動と食物** 敏活に活動する爲めには、直接役に立つ物即ち蛋白質を多く、脂肪分や水分に富んだものは成るべく減するの要がある故に成るべく廣義の肉食を推奨したい、凡て一方に偏した食養は避くべきである、肉を輕んじない混食が實際に適當して居る、砂糖、氷砂糖、飴糖菓等も筋力の根源となり運動家には大切な食料であるけれども過食亂食を戒めねばならぬ、過度の水飲料は如何なる場合にも、一時たりとも多量に飲むと血を薄め心臓を過勞せしめ、疲れ易いから「啗んで水を飲め」といふ位に攝するの要がある。



適度の運動の効を最後に述べて筆を擱きたい。運動は早熟若朽衰弱の弊を防ぎ勇氣を振興せしめ心身發達を圓滿ならしめむ。運動は食欲を亢進させ消化を良くし血を増やす故に不健康な職業例へば坐業屋内業に従事する者、消化不良、吸氣不良を訴ふる者が之に反抗して戶外運動を行へば、身體殊に血液に著るしい良効を現すものである。運動は只に體、筋骨の發達のみでなく頭腦をクリアにするのが効能の主要點である。即ち運動は氣力養成の一方法であつて、精神状態を一變す意思力を強め情調は陽性になり、邪を去つて快活に動作敏捷になる。心快活なれば吾世樂く、心幽鬱なれば體保たす快活多趣味なる。生活は運動の賜であらねばならぬ。

### 夏期休暇中の衛生

一、夏期の衛生 衛生の要は克己と注意とにあれば、意志を堅固にし

て私欲を制し、深く注意して起臥動作、飲食等を慎み常に良習慣を養成することを務めざるべからず。夏期休暇は平素の仕事を變換し、兼ねて心身を休養して勢力を増進すべきものなるに、其の平素と生活状態の異なる處あるがため、注意に注意を加へても尙且健康を害し易きものなり。然るに若し誤て些少の注意を缺き、節制の徳を紊ることあらば忽ち心身の障碍を來し、休養は却て疾病を醸す因となりて重大なる損失を招き、遂には再び學に就くこと能はざるに至るべし。

二、頭腦の注意 秩序ある生活を嚴しく持續するは最も大切なり。

夏期休暇中と雖も、決して放縱安逸に流るべからず。「休めば鏽びる」の諺の如く、腦髓も一個の精巧なる器械に比すべきものなれば、長時間漫然休まずべからず。勉學復習等は成べく朝の涼しき内になし、過度の勉強、心配等は之を避。頭腦を痛めざることを心懸はざるべからず。要するに「克く遊び、克く眠り、而して克く勉むる」この古人の戒を守りて



是が實踐を努めざるべからず。

さなきだに夏期は心身の倦怠を感じる時なり。若し休暇中に心緩みて唯安逸をのみ貪らば、折角鍛錬したる健康も忽に失せ去るものなれば常に適宜の運動、勞作を怠るべからず。

睡眠は腦髓の健康保全には最も必要なり。夏期は動もすれば睡眠の不足に陥り易きものなり。睡眠不足は腦髓を疲勞衰弱せしむること最も多きものなり。併し晏起午睡の如き惰眠は嚴しく避けざるべからず。

三、身體の衛生 皮膚は日常清潔に保つこと必要なり。垢を留むれば氣孔を閉塞して健康を害すべし。夏期には屢入浴又は冷水摩擦を行ふを宜しとす。

冷水摩擦は皮膚の抵抗力を増し神經を調節し、身體を強健にする効あり、大に稱揚すべき法なり。

温浴も冷浴も食後直に行ふべからず。空腹時も亦宜しからず。温浴は食後一時間餘に、冷浴は早朝或は夕刻に於て行ふを適當とす。冷浴は一回十分間を超えず、温浴は十五分間を度とす。冷水摩擦を行ひたる時は着衣後暫くは靜かに運動すべし。

毎朝洗面の時には先づ手と指とを丁寧に洗ひ口を淨め齒を研ぎ、耳鼻を清め拭ふべし。齒磨粉は可成細末のものを選び楊子は毛の軟きものを用ひて齒の内外表裏を丁寧に磨くべし。就褥前と毎食後とは必ず口を嗽ぎ、齶齒あるものは早く其の手當をなすことを怠ることなかれ。

手指は不潔になり易き處なれば、能く之を洗うて清淨に保つべし。殊に爪の間には汚物と共に病毒を含むこと多ければ、注意して常に剪り置く必要あり。爪を切る時には深爪を取り或は傷けざる様注意すべし。若し汚物が創口より侵入する時は恐るべき病を惹き起すこと間



々之あり。

頭髮は毎日手入して清潔に努め、少くとも毎週一回は洗髪するを可とす。

體重は健康の標徴なり。時々衡り著しき減少を見るときは大に警戒を加ふべし。夏瘦せ寒細りも病氣の中なり。夏瘦せとして漫然之を看過すること勿れ。屢己の體重を衡るものは能く己を知る、能く己を知るものは己が健康を維持す。

四、被服住居の衛生 被服は寛裕にして運動の自由を妨げざるを可とす、殊に帶又は紐を固く締め、胸部を壓迫すれば呼吸を妨げ、頭痛、眩暈等を起し、腹部を緊縛すれば内臓の機能を害するものなり。

衣服の清潔はやがて身體の清潔なり。直接に肌を着くる褌衣襦袢敷布等の如きは精々好く洗濯して乾きたるを用ふべし。濕いたるを肌に着くべからず。

腹巻(木綿毛織物等)は非常に結構なものにして風邪寝冷え胃腸病の豫防ともなるべし。

手拭は必ず自己の随伴者として携帯することを忘るべからず、決して他人と貸借すべからず。

常に起臥する室内を善く整理して塵埃を除き、新鮮なる空氣を通じ日光を入れ濕氣を防ぐ等は注意すべき必要條件なり。

苦熱甚しき時と雖も、夜間は開放して就寝すべからず。是れ拂曉の冷氣頓に加はると夜中天氣の急變する虞あればなり。

寢具は努めて日光消毒を施し常に乾燥せるものを用ふべし。

五、飲食の衛生 禍は口より出で病は口より入る。殊に夏期の疾病は口より入り來るが主なるものなれば、胃腸を健全に保ち飲食物に注意するは夏期衛生の第一義なり。

飲食物の品質の選擇を誤り、或は過度の飲食によりて不測の病災を



招くこと少からず。夏期は淡泊なる物を宜とす。新鮮なる魚肉野菜を主とし成べく定時に定量の食物を攝取し、珍味ありと雖も過食すべからず。假令食物の好悪ありと雖も常に規則正しく飲食する習慣を保つべし。

朝飯の旨きは健康の兆なり。最も慎むべきは間食なり。

市場に求むる飲食物は不注意のため往々危険の虞あれば、十分警戒を加へざるべからず。

飲食は急ぎて攝取すべからず。身體極めて疲れたるか、又は非常に熱したる場合は胃の消化力弱ければ、須らく先づ休憩して後徐ろに箸をとるべし。食前二三分食後一時間は努めて身體及精神を安静にすべし。

食物は善く咀嚼して嚥下すべし。「お茶漬」は悪しき習慣なり。食時は勿論食前食後に多量の湯茶を呑むは有害なれば、之を節せざるべからず。

食物の冷熱共に過ぎたるは宜しからず。熱きと冷きとを交へ食するは、齒を傷め胃腸を害ふ。

食物は鶏卵を除くの外は、成るべく煮て喰ふといふ事を原則とす。煮熟不十分なる時は、寄生蟲(條蟲、蛔蟲等)の卵の附着寄生することあり。果物の新鮮にして熟したるものは結構なり。不熟なるもの棚さらしの果物は喰ふべからず。李、巴杏等の不熟なるものは、往々危険なることあり。

牛乳は必ず一回煮沸することを忘るべからず。牛乳と果物とを同時に喰ふこと往々あれども、人によりては之がために下痢を起すことあり。

良水は得難きものなり、必ず一度煮沸したるものを飲むべし。生水は決して飲むべからず。若し渴甚しき時は口を漱ぎて一時休むべし。屢水又は氷は飲めば渴益加はるものなり。



茶の餘り濃きは有害なり。麥湯は渴を止むる効能あり、且つ幾分か滋養分を有するものなれば、夏期の好飲料なるべし。

氷水、ラムネ、蜜柑水等の飲料を避くべし。殊に金時、せんじの如きは胃腸病の原因となる場合多し。若し止むを得ざれば氷片を嚙下すべし。

夜は消化器の作用鈍くなるものなれば、凡て午後九時過には何物をも飲食すべからず。

六、旅行運動時の衛生 放縱と安逸とを持ち來すが如き避暑旅行は堅く慎むべき事なれども、必要ありて旅行遠足をなし、或は海岸に住居するものにして海水に浴する等の事あらば、殊に善く注意を加へざるべからず。

旅行遠足の出發前には大食飽食を慎むべし。空腹も亦宜しからず。自ら十分と感ずるよりも少しく少量に食し置くを策の得たるものとす。

夏は成べく働きて汗を出すを可とす。發汗甚しき時は冷水を浸したる手拭又は乾布にて拭取りて直に衣服を着るべし。汗の退くまで皮膚を外氣に曝すべからず。汗の退く際には惡寒を感じて感冒に罹ること多し。

直射光線又は反射烈しき光線に向ふ時は成べく其の視線を外らす様に注意すべし。

汽車に乗りて旅行する時其の進行中に頭又は上肢等を窓より出すべからず。往々神経痛、痲質斯眼病等を惹き起すことあり。夜行列車内にて毛布等の用意なくして坐睡するは宜しからず。

常識にて認め得らるゝ病者、又は腋臭其他の臭氣ある者には近寄らざるを可とす。

汽車、電車、船舶は確實に停止したる後に、靜かに昇降する様に心掛け



ざるべからず。

旅行には寶丹、仁丹、紫雪等の如きものを携帯するを宜しとす。

海水浴には帽子を忘るべからず。激甚の日光に頭部を曝すは有害なり。

海水浴の人體に効ある大部分は海水の胸を打つ波動と、其の海氣とにあるものなれば、適當の深さに居て潮流の波動に遊ぶを可とす。而して時々深呼吸を試むべし。

身體の加減の悪しき時脚氣病者心臓又は神経系に故障ある者は輕き容態の時と雖も、海水浴をなすべからず。

海水浴は一日二三回、一回二十分以内を適度とす。冷水より出て直ちに温浴するは宜しからず。少くとも五分間以上の間を置くべし。潮浴後は必ず清水浴にて洗ひ、身體に潮を残し置くべからず。

耳に潮水の浸入したる時は、靜かに綿又は紙捻にて吸取るべし。

七、傳染病の豫防 傳染病は肉眼に見ることの出來ざる微生物の人體内に進入するによつて起る。之を豫防するには此の病毒微生物を體内に進入せしめざること、假令誤つて病毒に觸るゝことあるも、其の勢力を挫いて病に罹らずに過すことを得る如く、身體を常に健康に保つこと緊要の事項なり。病毒よりも己の不養生を恐れよ、盜賊よりも己の不用心を恐れよ。

病毒は唾液、咯痰、鼻液、涙液、糞尿、血液、膿等と共に病者の身體より出でて被服塵埃、手指、飲食物等に附着し何時しか人の體内に進入するものなり。

痰壺以外に痰唾を吐くべからず。痰唾乾きて塵と共に病毒を飛散する時は他人に傳播する虞あも健康なる人も遠く慮りて是非痰壺中に吐くべし。

咳嗽の頻りに出づるもの、日増に身體の瘦せるもの等に近く對ひて



談話を積くるは好ましかからず。被服、寢具、食器、其他の器具は他人と共用するを避くべし。

結核の病毒は二三日間日光に曝せば死滅するものなり。之が豫防上被服、寢具等は勉めて日光に曝さざるべからず。

トラホーム病は洗面器、手拭、ハンカチーフ等を使用するによつて傳染するものなり。洗面器は之を用ふる前に清水にて洗淨し、手拭は決して他人と共用すべからず。若し家族にトラホーム患者あらば、速に其の治療を加へしむべし。此の疾患は一見大害なきものと思惟し輕視するものあれど、其の影響する處實に怖るべきものあり、一に亡國病と呼ばれる程なれば、十分に留心警戒せざるべからず。

主として食物より來る消化器傳染病は腸窒扶斯、バラチフス、赤痢、疫痢、虎列刺等なり。是が豫防には暴飲暴食を慎み、「腹八分目」に喰ひ置くを肝要とす。萬一下痢、嘔吐、腹痛ある時は速に醫師の診察を受くべし。

常に注意して生物を食せず、生水を飲まず、腐敗の虞あるもの、蠅、蚊の附着せるものを避け、傳染病ある家若しくは其の附近に近寄らざるを可とす。

蠅の身體には常に無數の微菌附着せるものとして之を恐れよ。蚊は「マラリヤ」毒を人體に媒介するものにして、蚤は諸種の病害を傳染するの媒介となり、鼠は「ペスト」の傳播者なり。凡て是等は我が仇敵と心得て出来る限り驅除することを努めざるべからず。

麻疹は一度罹りたりとて、二度患ふることなしとは斷言し難し。「インフルエンザ」即ち流行性感胃も細菌によりて傳染するものなり。春冬の候、青年の多く襲はるゝ流行性腦脊髄膜炎は學校寄宿舎等に限局性流行をなす事あり、先般新に法律傳染病に加へられたり。

## 女學校の身體検査



健全にして優美なる身體 善良なる婦人たるの理想は精神的方面と身體的方面との一致完成にありと雖、特に身體的方面に於ては内外各部の圓滿なる發達をなし、常に生きたる血と肉とを有せざるべからず。

眞の身體的美は正容と内臓の發達とによるものにして完全なる健康に於て始めて顯はるゝものなり。何人も緊張せる生活を營み、筋肉、心臟、消化器、呼吸器、神経系統等の各機官を十分に活動すれば自然に身體的美を發揮するものなり。反之不規律の生活、不完全の服裝不良の營養、疾病等の影響は甚しく身體的美を損するものなり。

由來日本婦人は單に顔貌の粉飾を勉め、衣服髮飾の裝ひに苦心するもの多し。西洋に於ても顔と手とのみに重きを置き、小き足、小き手、小き靴、狭く溢れたる腹鶴の如く細長き頸、お滑り肩等を賞讃して、女は細く弱きものとなしたる事あれども是れ皆時代の弊風に過ぎず。今や

時勢は一變して世の進化と比例し現代の女子は男子と同じく健康にして強壯ならざるべからざる事を自覺するに至れり。

姿勢 後より見て眞直なるを正容といひ、猫背平背丸背等は之を惰容といふ。模範的姿勢は正容にして常に體操科に於て習得する所なり。本邦婦人は一般に屈み勝ちにして脊柱の後方に屈曲せざるもの殆ど少し。吾人は必しも西洋人の如くわざと胸を突出せよとは云はざれども暫く其中庸を執りて行住坐臥正容を崩さざらんことを希望す。猫背は意志薄弱が主因にして、寫字、讀書、光線、空氣營養不良及衣帶緊縛等の悪しき習癖よりも起るものなり。猫背は男子に少なくして女子には約四倍多し而も高等女學校時代の年齢に最も多く之に罹るは大に警戒すべき點とす。猫背となれば勢ひ胸部は扁平となり或は凹みて膨胸、扁平胸、鳩胸、漏斗胸等の畸形を呈するに至る。胸廓は肺臟心臟を有せる重要な場所なれば常に十分に發達せしむる様に注意し



胸圍は是非とも身長の半以上あるを要す。

婦人は一般に脚部短ければ、衣服を以て假裝的に之を補はんとして、衣服の中心點を體の中心點以上に置く弊あり。即ち帶を可成胸高に或は立矢の字に結び、以て帶以下を長く見せしめんとす。斯の如きは結局帶を以て胸部を緊めることゝなるものなり。此の習慣は自然に便秘、胃下垂症、肺助膜心臟疾患、膽石症、遊走腎等の疾病を起し易し是れ不知不識の間に「見たところが善く、實際は悪い」の弊風を敢てするものなり、世界中ジャバ人種は決して胸腹を固く緊めることなき故に其發育最も佳良なりといふ。

日本婦人は温和柔順なれども往々蟄居憂鬱に陥り易く、西洋婦人は常に活潑にして良空氣好景色に惚れつゝ、戶外生活を好む、吾人は此點に就ては中庸を得んことを希望す「屋内の三時間よりも戶外の一時間」といふ諺も反省すべき戒なり。

胴體を伸長するは身體美を増進する方法にして、坐位は却て其の美を損するものなり、胴體を伸長すれば皮膚は緊張して血色を佳くし、下腹は平坦にして胸廓は膨隆し乳房は高く緊満して筋肉は充實す。假令多少身體的缺陷を有するも十分に補ふて餘あるものなり。

姿勢の缺點は意志薄弱が主因なれば、確乎たる意志決意を以て矯正せざるべからず。決して自然に放任する事勿れ。若し能く注意せば之を矯正すること難からざるなり。彼の奈良朝時代の反り身勝ちなる優美健強の姿勢を以て理想となすべきなり。

眼 先般の身體検査の成績によればトラホーム二七% (十八人) 近視眼十五% (六十二人) にして從來に比較すれば非常に佳良なる成績なれども更に進んで之を驅逐し其の病癰を根治せんことを望む。トラホームは亡國病非文明病にて文化の低い處ほど多い。近視は文明病譯言すれば文明の餘弊病である、原因は近業(勉強、裁縫)にて起る學生近視



ど、生來の眼力微弱で近視となるものは性質悪く之が勉學すれば一層激しくなる。近視になると勉學時に充血して赤く加答兒を起し眼勢疲勞頭痛朦朧催眠を催し勉學の妨げとなり、活潑な遊戯も出來なく體の發育を害す。豫防するには眼の疲勞を防ぎ明るい時間及び室で姿勢を良くして勉強する。矯正は適當な眼鏡を用ふるのが唯一の良法である。不全矯正即ち不適當の實際の度より弱いか強きに過ぐる眼鏡を用ふるのは反て進行させる。

元來健康の度は眼に現るゝものにして婦人は眼の健康を特に大切なりとす。理想的純美なる眼は彼の童眼の如く明清にして涼やかなるものなり。田園生活に潤く開きたる眼を養ふと雖都市生活及學窓にあるものは其の焦點常に近きに失して眼を緊縮せしめ終には外見の美を害ふに至る。常に遠距離を眺め視神經に休息を與ふるは眼を潤美ならしむる必要なる手段なり。

凡ての色彩中、綠色は眼を休むるものなれば努めて戸外の空氣に觸れ田園趣味を涵養する事は、瞳て眼と頭とを養ふ所以なり。西洋にては都市生活と讀書普及の爲、婦人に眼鏡の流行を促したる事あり。吾人は注意して此の如き流行に抵抗せざるべからず、世界の婦人中西班牙人は勝れて潤美なる眼を有すると同時に眼を大にする事に於て有名なるは以て吾人の注意を要する點なりとす。

齒牙 某校生徒中齲齒を有するもの三百三十六名にして全校生徒の過半數を占め、其の中には一人にて八九箇の齲齒を有しながら何等の處置をも施さず放任するものあり。一般に齲齒に對して無頓着なるは驚嘆の至りなり。之等は速に適當の處置を施し將來十分に齲齒を絶つべき方法を盡さんことを望む。小學校時代は一般に齲齒多く八〇%九〇%に達することあれども既に高等女學校時代の年齢に達し、乳齒を脱して永久齒となりたるものは(十三歳にて代謝したる)一本