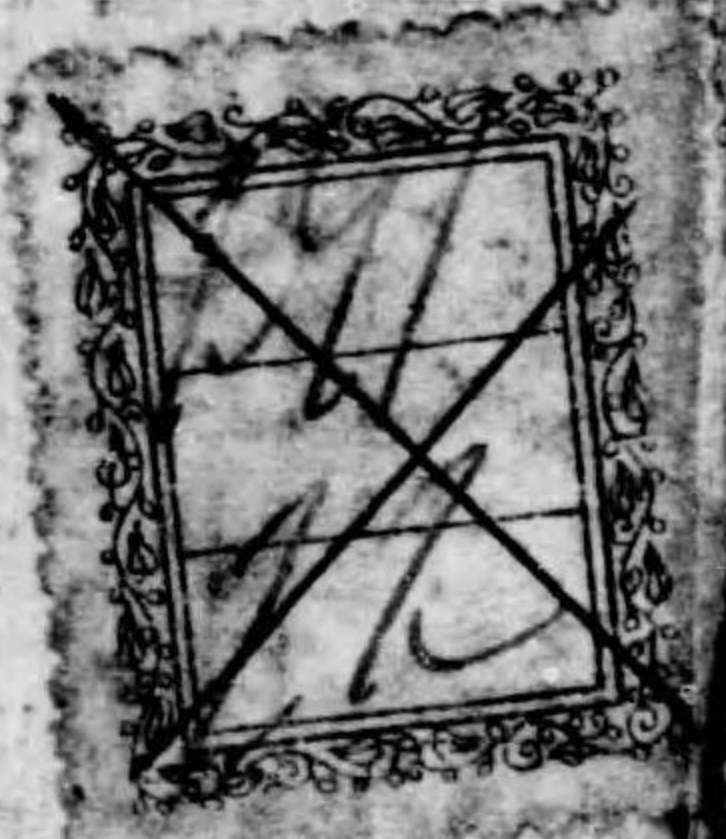


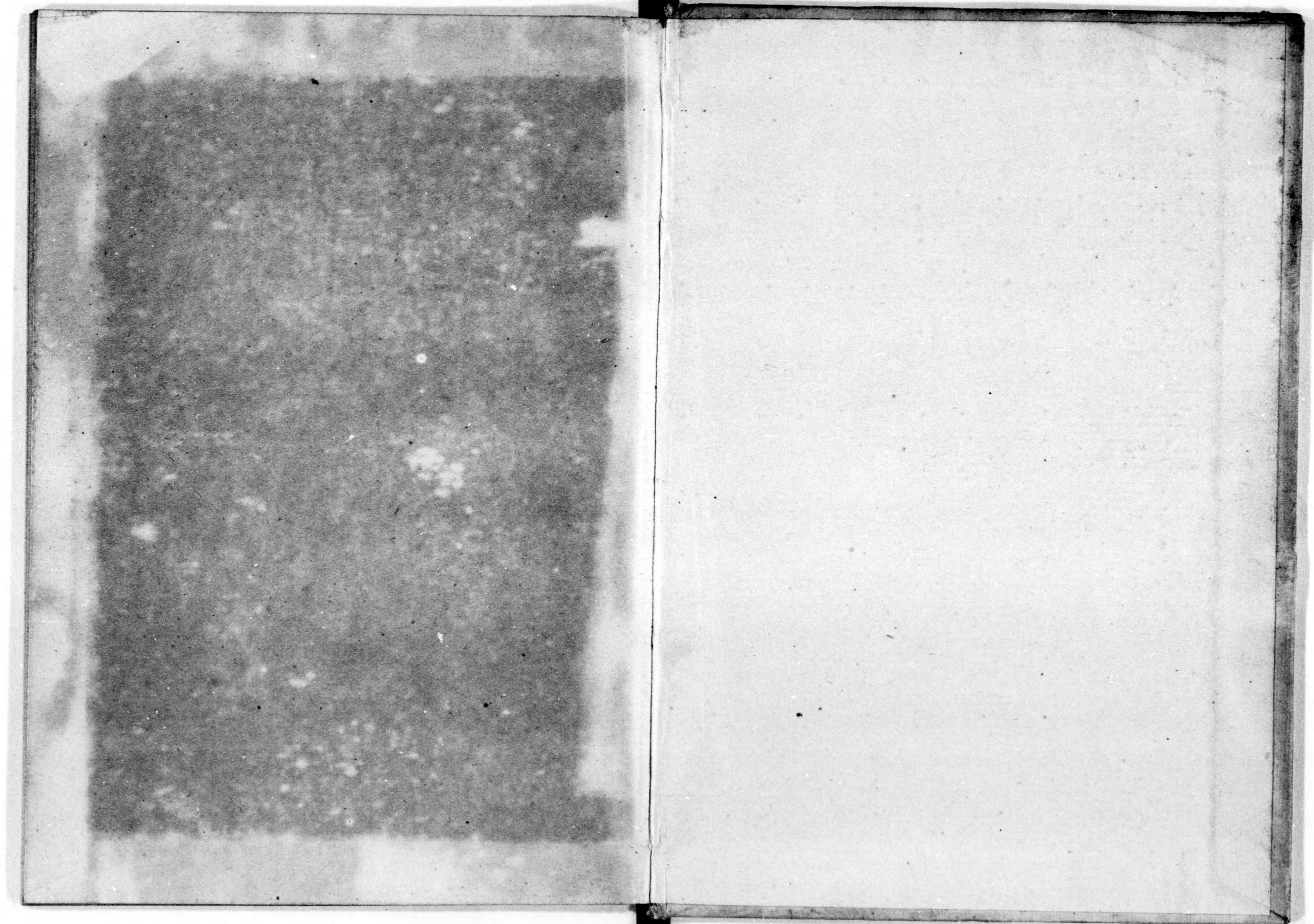
病氣相談十二月



始









特100  
110



病氣相談十二ヶ月

大正  
11. 7 3  
内交





## はしがき

一、寒國には寒國に特有の病氣があり、熱帶國にはまたその國に特有の疾患  
即ち地方病があると同じく、同じ土地にありても、その季節によりて流行  
する病氣が異なり、また同じ病氣でも季節によつて、病勢に影響がある、  
假へば極暑時には急性の胃腸病が多く、冬の嚴寒時には寒胃が多く、また  
夏の寒胃はそれほど無いが、嚴寒時に寒胃を惹くと、兎もすると肺炎  
に變症し易きなどはその一例である。従つて眞に疾病を豫防し、其治療方  
法を詳知するには、各季節各月に起り易き病氣に就て知らねばならぬ。

一、健康増進法もまたそれと同じ意味に於てその季節々々、その月々に適す  
る方法があつて、その適する方法を行ふにあらざれば決してその目的を達



する能はざるものである。

一、本書は、一月より十二月に至る一ケ年間その各月に多き病氣と、その月に適する健康増進法とを詳述せるものであるから、これによつて其月々に適する方法を行うと同時に、疾病に就て顧慮するところがあらば、それこそ眞に健康を増進し得て、總ての疾患を豫防し得るならんと思ふのである。

編纂者謹識

目次

二月の衛生

第一章 凍傷……………一

凍傷の原因と症候……………二

豫防法と治療法……………三

第二章 ヒビ、アカギレ……………五

ヒミアカギレの豫防法……………五

ヒミアカギレの治療法……………六

第三章 助膜炎……………六

肋膜炎の原因……………七

目次……………一



目次

肋膜炎の症候……………七

肋膜炎の治療法及病後の注意……………八

第四章 肺 炎……………九

肺炎に二種あり……………九

肺炎の症候……………一〇

肺炎の療法……………一三

第五章 喘息の療法……………一三

二月の衛生

第一章 気管支加答兒と其療法……………一五

第二章 百日咳と其療法……………一七

第三章 流行性感冒……………一八

原因と症候……………一八

流感の豫防法と療法……………二〇

三月の衛生

第一章 肺 結 核……………二二

肺病は癒る病氣なり……………二二

肺病の最新療法……………二三

肺病の食餌療法……………二四

肺病の藥物療法……………二六

肺病の豫防法……………二八

目次



肺病の鑑別法……………二八

肺病の消毒法……………二九

第二章 腹式呼吸……………三二

呼吸の方法……………三三

立つてやる時の姿勢……………三五

效が顯るればどうなる乎……………三六

腹式呼吸を禁ずべき人……………三七

婦人と腹式呼吸……………三八

第三章 試験勉強の秘訣……………四〇

腦力増進法……………四〇

最も有效なる腦の使用法……………四一

勉強時の食養法……………四三

### 四月の衛生

第一章 神經衰弱……………四五

神經衰弱とは何んぞや……………四六

肉體的の症候……………四六

精神上に現るゝ症候……………四九

無暗に顔を赤くするは強迫観念……………五一

婦人にも神經衰弱がある……………五二

神經衰弱治療の根本義……………五二

神經衰弱は苦も無く癒る……………五四



第二章 頭痛……………七

  頭痛の種類……………七

  頭痛の療法……………八

第三章 ニキビと其療法……………五九

第四章 齒痛の療法……………六〇

第五章 散歩の健康的價值……………六一

  地の健康的價值……………六一

  散歩は最も良き運動……………六四

  散歩の實行方法……………六五

### 五月の衛生

第一章 冷水摩擦と冷水浴……………六六

  此月より實行すべき健康法……………六六

  冷水摩擦の方法……………六九

  冷水摩擦の順序……………七〇

  實行上の注意……………七一

  冷水摩擦の效能……………七二

第二章 婦人病……………七五

  重なる婦人病……………七五

  婦人病と夫婦別居……………七六

### 六月の衛生



第一章 脚氣

脚氣の原因 ..... 七六

脚氣にも種類がある ..... 七六

脚氣の豫防法 ..... 八〇

脚氣患者の養生法 ..... 八一

脚氣の治療法 ..... 八三

第二章 リウマチス ..... 八四

リウマチスは痛い病氣 ..... 八四

リウマチスの治療法 ..... 八六

第三章 神経痛 ..... 八七

神経痛の原因と症候 ..... 八七

七月の衛生

第一章 海水浴

神経痛の療法 ..... 八八

誤られたる海水浴 ..... 八九

海水浴の人體に及す影響 ..... 九〇

波濤の及す影響 ..... 九一

水温の影響 ..... 九三

海氣の影響 ..... 九四

海水成分の影響 ..... 九七

光線の影響 ..... 九九

目次 ..... 九



海水浴の健康に及ぼす影響 ..... 100

海水浴應用の注意 ..... 105

場所の注意 ..... 102

入水中の注意 ..... 102

着衣の注意 ..... 109

水泳の時期と時刻及び時間 ..... 110

上陸時及び上陸後の注意 ..... 111

年齢の注意 ..... 113

第二章 ワキガと其治療法 ..... 113

第三章 日光浴 ..... 114

日光の人體に及す作用 ..... 114

# 八月の衛生

## 第一章 登山

山

..... 110

登山の健康に及す價值

..... 113

高山の生理的作用

..... 113

高山の健康に及す價值

..... 113

登山に要する食糧及び薬品の準備

..... 116

山中川の應急手當

..... 118

## 第二章 日灼けの豫防法

..... 120



目次

111

第三章 食中り ..... 131

食中りの原因 ..... 131

食中りの治療法 ..... 133

第四章 食物の攝り方 ..... 134

庵衣食は健康の秘訣 ..... 134

食は何故健康に益ある乎 ..... 136

美食より受くる害 ..... 137

適應食とは何ぞや ..... 139

日本人に適する食物 ..... 140

日本人の營養 ..... 142

主養物と副食物 ..... 144

季節による食物の振り方 ..... 145  
第五章 ソバカスと其治療法 ..... 148

### 九月の衛生

第一章 赤痢、チフス等の傳染病 ..... 149

微菌の侵入門戸 ..... 149

傳染徑路 ..... 151

豫防法 ..... 153

第二章 温泉浴 ..... 155

温泉の利く理由 ..... 155

ラヂウム、エマナチオンの效 ..... 158

目次

131



温泉と氣候との關係 ..... 一〇

温泉場の選擇 ..... 一六

温泉入浴の心得 ..... 一六

服湯の效及其注意 ..... 一七

湯治を禁ずべき人 ..... 一六

### 十月の衛生

第一章 腦充血と其治療法 ..... 一七〇

第二章 腦溢血(中風) ..... 一七一

    中氣の原因 ..... 一七一

    中氣の豫防法 ..... 一二

卒中の應急手當 ..... 一七三

第三章 便秘と其療法 ..... 一七四

第四章 下痢と其療法 ..... 一七五

第五章 若白髪と其治療法 ..... 一七七

### 十一月の衛生

第一章 糖尿病 ..... 一七六

    糖尿病とは何ぞや ..... 一八

    糖尿病の治療法 ..... 一七二

第二章 鼻加答兒と其療法 ..... 一八〇

第三章 生殖器神經衰弱(陰萎、早漏、遺精等)と其治療法 ..... 一八一



第四章 不眠と其療法 ..... 一八三

### 十二月の衛生

第一章 咽喉加答兒と其療法 ..... 一八四

第二章 扁桃腺炎と其療法 ..... 一八六

第三章 赤鼻と其療法 ..... 一八八

第四章 腎臓炎 ..... 一九〇

    腎臓炎の種類 ..... 一九〇

    腎臓炎の原因 ..... 一九〇

    腎臓炎の症候 ..... 一九二

    腎臓炎は癒らぬか ..... 一九三

腎臓炎の治療法 ..... 一九六

腎臓炎の食養生 ..... 一九八

第五章 避寒の心得 ..... 二〇〇

    避寒の必要ある人 ..... 二〇〇

    避寒地に必要なる條件 ..... 二〇一

    何處がよろしき乎 ..... 二〇三

    避寒の注意 ..... 二〇四

### 目次終



# 病氣相談十二ヶ月

健康相談所長 伊藤尙賢 著

一月

## 第一章 凍傷

近頃は衛生思想が發達して、素人まで病氣の豫防法や療法に就て深く考へるやうになつて、衛生講話會なども各地に開くやうになりましたが本書は著者が都會の或る青年團に招かれて、其月々に多き病氣や、注意すべき衛生法等に就

一月

一



て、毎月一回講話會をした際の問答を、筆記したのであります。

凍傷の原因と症候

問「毎年今頃になると子供は申すまでもなく、我々青年までも凍傷が出来て困りますが、一體これはどういふわけで出来るものでせうか」

答「凍傷の出来るのは、長く寒冷が、その場所に作用するが爲めに、血管の収縮力が弱つて血液が滞るからですから、皮膚や血管の弱き人や、子供などに出来易いのであります。

凍傷と云ふと、手の甲や足の指などが紫色に腫れ上り、夜る褥の中に入ると痒みの甚しくなるものと、誰でも知つて居るが、あれは醫者の方から云ふと、第一度の凍傷と云ふもので、俗には霜焼或は雪焼と云ふが、重いになると、骨までも脱れることがあります、第一度より第三度までの區別があります。

第二度の凍傷は、變色したところに水疱が出来、次でそれが破れて藥液を洩らし、後には潰れて了ふものであります。

第三度の凍傷は、極めて重いもので、皮下の組織も化膿し、その部位は全く壞疽となつて暗褐色となり、血液の循環は全く止り、甚しきは皮膚、筋肉、骨までも脱落するもので、満州に出征した兵士で、耳の落ちたものなどあるは、全く此凍傷の爲めであつて、甚だ恐ろしいものであります」

豫防法と治療法

問「大變に恐いものです、どうかしてこれを豫防する法はないでせうか」

答「寒さに當らぬやう防寒具で保護すればよろしいわけですが、然しこれは消極的の豫防法で感心しません。一體凍傷の出来るのは前にも申した通り身體の抵抗力の弱い爲めであるから、それを強くする爲め、カルチウムを用ひて居る



とよいので、秋口若しくは冬の初めから、つまり凍傷のまだ出来ない前から、服用して居ると、決して凍傷に罹らぬもので、此の事が発見されて以来、私共の子供初めこれを用ひて居るのは、幸に凍傷に罹らなくなりました』

問『それでは私も早速それを用ひませう、それから既に罹つた人の治療法はどうするでせうか』

答『第一度の時には度々湯に入れて摩擦し、或はカンフル丁幾を塗附する。第二度のものには硼酸ワセリン、硝酸銀軟膏等を塗布するが、第三度のもものは直ぐに治療を受けなければなりません、治療にも矢張カルチウム剤が有効ですから軽いものならば、服用するがよろしく、重いものならば静脈注射を受くと、苦も無く癒つて了ひます』

問『カルチウム剤と云ひますと、何と云ふ製剤が一番よく利きますでせうか』

答『注射にはクロールカルチウムを用ひ、内服にはカルアグレス錠（小石川區原町救生薬園發賣）が一番よく利きます。年齢に応じて一日三粒より十五粒まで服用するのです。』

## 第二章 ヒッ、アカギレ

### 豫 防 法

問『冬になると水仕事をする人は申すまでも無く子供などが、よくヒッやアカギレが切れますが、これは豫防法はないものでせうか』

答『ヒッもアカギレも多くは無精から起るもので、濡れた手で風に當つたり、火にあたつたりするが原因ですから、水仕事をする人は、平素腰に乾いた手拭をさげて置き、手を濡らした度毎によく拭ひ、また手が冷たくなつても直ぐに



火に當らずに、先づ劇しく両手を摩擦して、少しく暖みのついたところで火にあたるとか、外出するときには手袋をはめるとか、殊に荒れ性の人は何か動物性の脂肪を塗るとか云ふ風にすれば、大抵は豫防されますものです。』

治 療 法

問『それから治療法はどうするでせう』

答『ヒツの軽いのは豚の脂なり、鶏の脂なりつまり動物性の脂を塗ればよろしく、殊に熊の脂肪は最もよく利きます。それから薬屋からベルツ水を買つて来て塗るもよろしい。またアカギレには水揚酸一、〇豚脂六〇、〇ラノリン二〇、〇の混和軟膏を塗布するのが最もよく利きます。』

第三章 肋膜炎

肋膜炎の原因

問『肋膜炎は、肺病と同じものゝやうに聞いてゐますが、矢張さうでせうか』

答『肋膜炎にはいろいろ種類があつて、外傷、打撲等によつて起る外傷性肋膜炎、リウマチスによつて起るリウマチス性肋膜炎、結核菌によつて起る結核性肋膜炎と、大體三種の種類があるが、此の中結核性のものが最も多く、そしてそれが肺病よりは少しく軽いが矢張肺病同様に心得なければならぬ病氣であります』

肋膜炎の症候

問『肋膜炎に罹ると、どういふ風になるものでせうか』

答『肋膜炎には二た通りあります、即ち乾性と濕性とですが、濕性と云ふのは胸に水の溜る病氣で、乾性の方は水が溜らずに唯炎症だけのものです。そして



病氣の起り初めは胸の左りか右に痛みが起るもの故、乳房の下の方の外の方に痛みがあつて、然も息を強く吸へば餘計痛むと云ふやうなことがあつたならば、先づ肋膜炎に考を措いて用心せねばなりません。同時に發熱三十八度位になる、然しながら熱の無いものもあるから、熱がないとても安心が出来ません。咳嗽は出ることもあれば出ぬこともあり、また水が溜れば胸が壓迫される様な重い感じがする。乾性の肋膜炎でも矢張痛みがあつて、咳嗽は出るものあれば出ぬものもあり、熱も出来るものあれば出ぬものもあります。また性質の良否を云ふことになると、濕性の方は急に起つて急に癒り、乾性の方は徐々に起つて来て、容易に癒らぬ、と云ふのは濕性の方にはリウマチス性が多いが、乾性の方は結核性が多いからであります。』

#### 肋膜炎の治療法及び病後の注意

問「肋膜炎はなか／＼重い病氣のやうですが、どうすれば癒りませうか」  
答「左様重い病氣で、迎も素人療法の出来るものでありませんから、若し右の様な症狀があつた場合には早く醫者の手當を受けなければなりません。本病は元より癒る病氣ですが、然し結核性のもは申すまでも無く、其他のもので、肺病に罹り易くなるものですから、病氣が癒つても、よく注意して風邪を惹かぬやうになし、そしてカルアグレス錠を持薬として永く服用して居るのが何より大切な注意であります。』

## 第四章 肺 炎

### 肺炎に二種あり

問「流感の流行時には大分肺炎で倒れた人があり、昨今のやうな寒い時には、



肺炎に罹る人も大分あるやうですが、一體此の病氣はどうして起るものでせうか」

答「一口に肺炎と云ふても、それには二種あつて、俗に肺炎と云ふのは、フレンケル氏肺炎重球菌によつて起るコロブ性肺炎。また流感などの後に起るものは加答兒性肺炎と云ひ、チブス、麻疹、猩紅熱、百日咳の後などにも起り、前のものとは全く異つてゐます。」

肺炎の症候

問「肺炎に二た通りあつて、その原因が別であるとすれば、従つてその容體もまた各々別でせうな」

答「それは多少違つた點があります。コロブ性肺炎は多くは突然に起り、その起り始めは悪寒がして戦慄が起り、次で熱が高くなり、息をするときに胸が

刺すやうに痛むと云ふ風のが普通です。呼吸は浅く短くして咳嗽もあり、痰は初めの間は褐色で追々煉瓦様の赤色となり、遂に鐵鏽色或は煙草のヤニに似た痰を出すもので、これが肺炎に特徴のものであります。熱は三十九度から其以上もいつも續いて、發病してから凡そ五日目七日目等奇數の日が夕方に急に汗が出て熱が下る。時としては三十五度位に下ることもあるが、熱が下つてもまだ全快したのではないから、注意を要します。

加答兒性肺炎には胸の痛むのもあれば、痛まぬのもあり、咳嗽や喀痰があつて、熱も三十九度以上に昇る、尤も衰弱せる人にあつては熱の無いこともあるから、熱が無いとて油断は出来ません。殊に老人などは唯舌が乾くだけで、他に何等の症候が無いのに急に死ぬなど云ふことがあります。また本症はコロブ性肺炎ほど外見は劇しくありませんが、病氣が長く續き、子供などは急に空



息の爲めに倒れることなどもある故、餘程大事にしなければならぬ病氣であります。

### 肺炎の療法

問「肺炎には薬は無いと云ふが、ほんとうでせうか」

答「コロロブ性肺炎の定型的のものは、別に薬が入らぬ位のものですが、然し醫者の手當は必要です。そして胸痛あるものには氷嚢を以て冷すか、胸に濕布をなし、室内を温暖になして、湯氣を立てて置く等をします。熱のあるときは牛乳、米湯、葛湯、お粥、鶏卵等の流動食に限りませんが、眞鯉の生血は民間療法として昔から用ひられたもので、それで癒つた人が澤山あります。

加答兒肺炎は元より充分なる醫療を要しますが、民間療法としては金柑を砂糖煮にして食べると、大に咳嗽を緩解するの效があり、飴なども宜しいもので

す。すべて肺炎は一度罹ると、二度と罹り易くなり、また肺病即ち肺結核にも罹り易くなるもの故、カルアグレス錠を持薬として用ひ、抵抗力を強くすることが必要の注意であります。

## 第五章 喘息の療法

問「喘息と云ふ病氣は随分長いものゝやうですが、これは一生癒らぬ病氣でせうか」

答「喘息にもいろいろ種類があつて、耳鼻病、子宮病、胃腸病、皮膚病、月経時等に起る反射性喘息は、その原病を除けば忽ち癒りますが、眞の氣管支喘息の治療はなか／＼困難であり、殊に少年時代に起つて、二十歳以上になつても癒らぬものは、多くは根治が六づかしいと云れて居ります。然し近來カルチウ



ム療法によつて治癒したと云ふ報告が澤山あります。即ち發作時には醫師に之れを注射して貰ふのですが、持病になつて居る人は、平素カルピタミン錠（小石川區原町救生藥園發賣）を持藥として用ひて居れば、その發作を防ぐことが出来ます。

それから發作を止めるにゼンゲルの計算法と云ふのがあります。一體喘息は吸氣よりも呼氣が困難な病氣ですから、呼氣を容易にするやうに工夫されたもので、其法は一二三四五と唱へ、六の所で吸氣をして、次の瞬間は全く呼吸を止め、續いて七八九十と唱へ、また吸氣をするのですが、或る人は六十一歳の老婆に數を數へる代りに、南無阿彌陀佛を四回唱へしめて發作を制止し得たと云ふ例を報告して居りますから、年老りの人にはこれなどは頗る妙でせう。

二 月

第一章 氣管支加答兒と其療法

問「毎年北風の吹き荒む二月頃になると、よく氣管を侵される人がありますが、此の病氣に就て一通り承りたいと思ひます」

答「氣管を犯されるとか、氣管が弱いか云ふのは、皆醫者の云ふ氣管支加答兒のことですが、元來此の病氣は濕冷の空氣殊に寒き風に吹かれるのは直接の原因であり、また塵芥、不潔空氣の吸入、刺戟性瓦斯の吸入、便通不整等による腸性中毒、またデフテリアの如き熱性傳染病によつて起るものであります。



氣管支加答兒に罹ると盛んに咳嗽が出る。そして發病が急性なるほど、また侵されたる氣管支の大なるほど咳嗽は甚しいものです。喀痰は初めは僅少であつて、硝子板粘稠の所謂生痰を出す。追々に多量且つ粘液水様となり、後には膿性の所謂熟痰を出すに至り、時には少し許りの血液を混することもあります。そして軽きものは熱は無いが、重いものになると三十九度以上にも昇ります。

治療法としては、熱の有無に拘らず、胸に濕布巻法をします。熱のあるときは湯氣を立て、濕潤溫暖ならしめた室内に安臥して、熱き茶、熱き牛乳などを用ひるか、またアスピリン（一回量〇・五）を服用せしめて、發汗せしむるなどよろしく、またカルアグレス錠を永く服用するのは、肺病の素因を除く點に於て有効であります。

## 第二章 百日咳と其療法

問「百日咳はその名の如く、百日経たねば癒らぬと云ふが、矢張さう長くかゝるものでせうか。」

答「昔しは百日咳は随分長くかゝつたものです、即ち第一期の加答兒期は、單に咳嗽のある時期で、それが十日位。第二期は、痙咳期と云つて、本症に特有の、コン／＼と咳嗽が長く續き、其間僅にヒイと困しげな吸氣をなして、嘔吐を來す時期、それから減退期と云つてだん／＼軽くなつて快癒する時期で、前後を通じて平均八週から十二週間位はかゝつたものですが、今より十餘年前にポルデー・ジャングと云ふ人が、此の原因となる細菌を發見され、それでワクシンを造つたので、今では此ワクシンを注射すれば、短時日の間に癒る



やうになりました。

百日咳は、黴菌によつて起る病氣ですから矢張傳染します。然しこれは前述のワクシン注射によつて豫防することが出来ますから、若し一家内とか近處とかに病者が出来た場合には、此豫防注射を受ければ、完全に豫防されるものがあります。

### 第三章 流行性感冒

#### 原因と症状

問「最近二三年は大分流感で困しめられました、一體此病氣の原因は何でせうか」

答「本症は一名インフルエンザと稱して、パイフェル氏の發見したインフルエ

ンザ菌によつて起るものですが、最近大流行の流感の原因は學者に大分議論があるやうですが、矢張パ氏菌が原因だらうと思はれます」

問「流感にかゝると、いろいろの症状を呈するやうですが、一體此の病氣のほんとうの症候と云ふものはどんなものでせうか」

答「定型的のものは、初め數回の悪寒があつて次で三十九度乃至四十度位の高熱が起り、頭痛殊に前額痛、背痛、腰痛等を發するが、その特徴によつて、これを三種に區別します。

氣管支インフルエンザは、咽頭、喉頭、鼻腔、氣管及び氣管支に強烈なる加答兒症状を發して、噴嚏加發、鼻粘膜分泌過多、咳嗽、喀痰等總て氣管支加答兒の症状を發して來ます。

胃腸性インフルエンザは、胃腸加答兒の症状即ち頑固なる惡心・嘔吐・下



痢、胃痙攣、食慾不振、腸痙攣等を來し、間々黃疸を發することがあります。  
 神經性インフルエンザは、劇甚なる薦骨痛、上膊下腿、眼目等の疼痛、頭痛、眩暈等を發して來ます。勿論此等の症狀はこの様に劃然と分離して來ると云ふわけではなく、多くはいろいろ混つて來ます。それに最近流行のものは悪性肺炎を起すものが多く、それが爲めに死せるものが澤山あるのは人の知つて居る通りであります。

流感の豫防と療法

問「此の恐ろしい流感は、どうにかして豫防する方法はありませんでせうか、また療治はどうするでせうか」

答「豫防注射は未だ完全と云ふところまで進んではゐませんが、矢張流行時にはやつた方がよろしく、多數群居のところ假へば工場、寄宿舎等では隔離は唯

一の豫防法です。それからマスクは他に向つての傳染を豫防するの効があります。また含嗽は確かに豫防の効がある故、流行時には度々含嗽するがよろしく、キニネ丸を少量づゝ（一日〇・五位）服用するのもよろしい。

インフルエンザの特効薬と云ふものはありませんから、本病に罹つたならば、早く醫者の充分なる手當を受くるのが何よりの治療法であります。

三 月

第一章 肺 結 核

肺病は癒る病氣なり



問「肺病は癒る病氣だと、よく醫者がさう云ひますが、毎年今頃殊に菜の花の咲く頃になると、其處でも此處でも肺病で死んだと云ふ話を聞きますが、實際肺病は癒るものでせうか」

答「成るほど肺病で死ぬ人は澤山ありますが、然しその反對に癒る人も澤山あります。一體今日は非常に肺病が多く、肺病の氣の無い人が無いと、云ふて居る専門家がある位で多數のものですから、従つて死ぬものも多いと云ふわけになります。それに此の病氣が経過が永いから、その中には迷ひが出て、いろいろ下らぬ療治などをするやうになつて、それがまた非常に障るものですから、よく治療法を加へると共に、充分攝生を守れば、必ず全治に至るものであります。」

## 肺病の最新治療法

問「御話によつて肺病の癒ると云ふことが判りましたが、それではどういふ治療をすれば癒りますか」

答「肺病の治療法としては、目下いろいろのものもてはやされてゐますが、學者が一般に認むるところのものは、第一は營養を亢進して病氣に對する抵抗力を強くすること、これには成るべく滋養分の多い食物を攝ることが必要であります。第二には、新鮮にして塵埃の無き空氣中に居住すること、これは空氣が新鮮なれば、肺病それ自身に良いばかりで無く、食欲を進むるに、最も良効果があるもの故、此の意味に於て醫者は空氣の良き地方に轉地を勧めて居る。然し轉地は三ヶ月以上其處に居るでなければ大した効はありませんからこれは心得置くべき條件の一つであります。それからよく日光に中ること、日光には殺菌力があつて結核菌を殺すばかりで無く、新陳代謝機能を亢めて身體を強壯



にするの効がありますから、力めて日向を散歩し、或は日のよく中るところで横臥する（但し頭は日に當てぬやう帽子でも被る）がよろしい。次に肺病に用ひる薬は澤山ありますが、昔しから用ひて居るものでは薏苡仁、それから今日賞用さるゝものではカルチウムであつて、此の二つを用ひれば、肺病は必ず全治されます。

肺病の食餌療法

問「肺病には食物即ち營養が大切であるとのことですが、一體どういふ食物を攝つてゐたら宜しいでせうか」

答「食物は身體の營養に缺くべからざるものですが、殊に肺結核の如き身體の消耗の甚しき病氣にあつては、成るべく滋養食を多く攝つて體力の消耗を補ふの必要がありますから、肺病患者は胃の話す限り、澤山の滋養物を攝ること

が大切の注意であります。尤も滋養物と云ふと大抵の人は牛乳とか鶏卵とかに限るやうに心得で、嫌ひでも何でもかまわずに我慢して食べると云ふ風であるが、何も滋養物は此時のものに限つたと云ふわけではなく、米飯は勿論、魚鳥獸肉その他何でも食物の中には皆滋養物を含んでゐますから、出来るだけ此等のものを食するがよろしく、然もその食物は一方に偏せず、五穀、蔬菜、果實、魚肉、鳥肉、獸肉、卵等種々なるものを適量併用するがよろしく、殊にカルチウムに富む食物、ビタミンに富む食物等は必ず食するがよろしい。それから肺結核は脂肪分の消耗の甚しい病氣ですから、牛乳、鶏卵、落花生、胡麻、胡桃、肝油、それに魚鳥獸肉等も成るべく脂肪分の多いものを食べるがよろしく、我々日本人にはどうしても米食を主として、他のものを副食とするのがよろしいのです。



肺病の藥物療法

問『肺病には憲苾仁と、カルチウムとが一番よく利くとのことですが、これに就て詳しく伺ひたいものです』

答『憲苾仁は漢藥で、二千年此の方支那及び日本で肺病の聖藥として、また抗取り藥、サメハダの妙藥として賞用されたもので、最近我が國でも岡崎醫學博士始め數多の大家がこれを用ひて、その奇効に驚いて居る次第であつて、私もこれに就ては多數の實驗があります。然しこれまでの用ひ方は、粉末を多量に用ひたので、間々胃を害するの虞れがありますから、私は第一にその有効成分を拆出して注射藥を拵へまして一日一回注射してゐますが、これは頗る有効です。それから第二には其有効成分とカルチウムとの混合錠劑即ちカルアグレス錠と云ふものが出來て居ますが、これは内服藥であります。

カルチウムは、肺の病竈を限局硬化して治癒に至らしめ、また喰菌細胞の力を強くして結核菌を殺滅する等、肺病の治療には最も有効なるものであつて、これに關する内外諸大家の實驗報告は積んで山を爲すと云ふ有様であります。それで此カルチウムと憲苾仁の有効成分より出來たカルアグレス錠（小石川區原町救生藥園發賣、大取次報知社、大日本雄辯會、健康の研究社代理部）は今日肺病の内服藥としては最も有効なるもので、多くの専門家は皆これを用ひて居ります。』

肺病の豫防法

問『肺病は容易に癒らぬ病氣ですから、従つて經濟その他に及ぼす影響も多大でありませうから、若しこれを未然に豫防することが出來たら、非常に結構のことと思ひます。』



答「御尤のことです、肺病は身體の虚弱なる人、肋膜炎の恢復後、または度々風邪を惹くと云ふ様な人に多いものですから、斯様の人はカルアグレス錠を常に服用して、抵抗力を強めれば大抵は豫防されますそれから冷水摩擦や腹式呼吸をやることなども大切の注意であります。また身體の弱き人や、肺の弱き人には、特にこれを強壯にする方法もあります、これは人によつて違ひますから、望みの人には身體検査の上、詳しく教へて上げます。」

肺病の鑑別法

問「肺病は初期に診察して治療を受ければ、早く癒るとのことですが、これはどうしてするもので、何處で鑑別して呉れますか」

答「醫者の方には、いろいろの診断法がありますが、確な方法は、喀痰中の結核菌を顯微鏡で検査するので、これは一定の方法によつて結核菌を染めて見る

のですが、然しこれは極初期では不確であり、また菌が痰に出なければ駄目です。此の場合にはビルケの反應と云ふものを用ひます。これはツベルクリンの原液、二五%のもの一〇%の等を前膊に塗抹し、對照として、唯少し傷けて置いて二十四時間若しくは四十八時間の後に検査するに、身餘に結核があるとの反應が起るが、無ければ反應は起らないで最も確實な方法であります。肺病専門の病院では何處でも此の診断法をやりますが、私の處でもやります。」

肺病の消毒法

問「肺病は傳染病ですから消毒は大切のことと思ひますが、若し家に肺病患者があつたならば消毒はどうしたら宜しいでせうか」

答「消毒と云ふのは、つまり結核菌を殺しさへすればそれでよろしいのですが、一體結核菌は日光に對して抵抗力の弱いものですから、患者の用ひた衣服



夜具は、これを直接日光にあて、消毒し、またその痰壺は毎日一回消毒したる後之を清潔に洗ひ、少許の水を入れて再び用に供するのですが、その消毒法の最も簡便で且つ確實なのは、先づ痰壺の中に一握りの洗濯曹達を入れ、次に壺一杯になるまで熱湯を注加して蓋を被ひたるまゝ一時間ほど放置すると、痰は全く溶解して透明なる液となり、病毒は既に死滅し盡してゐますから、それを下水なり、便所の中なりへ放棄しても安心です。そしてその痰壺の内外面と蓋とは熱湯を以て清潔に洗ふのです。此の場合に用ひる曹達は、痰の凝塊を溶解する爲めに用ひるのですから、其分量は元より目分量で宜しいが、壺の中は少くとも五分間、攝氏八十度以上の温度を保たねばなりませんから、若し痰の量が多くして八十度に達せざる虞れがありましたら、曹達と熱湯とを加へたる後、痰壺を火上に載せて暫時煮沸するとよろしい。痰の消毒に昇汞水或は石炭

酸水を用ひる人があるが、これは安全の策ではありません。此等の薬液は粘液を凝固せしむる性質を有してゐますから、痰塊の表面が凝結して、その塊中にある病毒が死なぬことがあります。それから痰壺を取り扱つた人は、清水にて充分手を洗つた後、更に三十倍の石炭酸水或は千倍の昇汞水にて洗へば、完全に消毒の目的を達することが出来ます。また衣服、寝具、鼻等に痰の附着した場合には、三十倍の石炭酸水を注ぎ、その儘乾燥するまで放置します、然しかく注意しても咳嗽、高談等の際に、患者の口中より飛散する唾液の泡沫によつて病毒を室内に散亂せしむるの虞れがありますから、重症患者の病室は、毎朝掃除の前に石炭酸水または昇汞水に浸したる雑巾にて枕元を拭ひてから掃除しなければなりません。それから肺病患者の用ひたる食器は總て健康者の物の混同せねやうにして、之を煮て消毒し、手拭、半巾、敷布、衣服等を洗濯するに



は、大釜に曹達水を入れて煮沸してから後に洗濯するがよろしく、東京市の如きにあつては、市の消毒所で消毒して貰ふと云ふ便利もあります。』

## 第二章 腹式呼吸

### 呼吸の方法

問「腹式呼吸は、肺病の豫防となり、その外神経衰弱や、胃腸病にも特効があると云ふことですが、その方法等に説いて詳しく伺ひたいものです」

答「腹式呼吸には坐つてやる法、立つてやる法等種々ありますが、先づ坐つてやる法から述べると、座るには、男子は兩膝を狭めないで開いて据り、さうして、足を合せる、その上に尻を安置するが、尻は少し後ろへやる位にすると真直に座れます。それから背骨は真直に垂直にし、頭は背骨の上に安置し、腕は

肩から下げて了ふ、さうして之を膝の上に置く、その置き場所は何處でもよろしい、さうして置いて置いて身體を少し動かし、自然に落着く所へ身體を落着ける。それから腹を前に出して呼吸を始める。息を吸ふときは腹の膨れるやうに、且つ少し腹の外より押し見て固くなるやうに息を吸ひ、餘り努まんで、少し堪えて精神を落着け、それから靜に出す、出す時に腹が凹んで、澤山でなく可なり凹んで、腹にある空氣が胸を通つて外へ出て、下腹には少々残るやうに出す、出したところで矢張腹を固くし、少し精神を落着けて、それからまた吸ふと前の如く腹が少し出て固くなる、氣を落着けて置いて又出す、吸ふ時よりも出す時に注意して力を入れ、且つ長く徐々と長く出すことが肝要ですが、此の呼吸は極く極端までやらぬでもよい、大抵物は八分としてある、八分入れて八分出す、これを數回繰り返すのであります」



問『呼吸は鼻からするのでせうか、それとも口からでも差支がありませんか』  
答『呼吸はすべて鼻からするので、鼻で息をするのが苦しい人は口からでも仕方がないが、然し呼吸は元來鼻からすべき筈のもので、已むを得ぬときには鼻から吸ふて、口から出すのはよろしいが、口から吸ふて口から出すのは宜しくありません。何故かと云ふと、鼻の腔の道は細くて深いから、空気が通つて肺に入るまでに温められるから、冷たい空気を呼吸して肺を痛めることはありませんが、それを口からすると、一寸咽喉が冷たく感じます。鼻から行く長い途は血液が充分通つて居つて早く温められる装置になつて居るが、口の方はさうではない、大きな腔をすつと通るのであるから、出す時には鼻からでも口からでも宜しいが、吸ふ時は必ず鼻から吸はなければなりません。かう云ふわけですから、急に吸はないで、靜かに吸つて靜に出す、腹に力が無ければ

靜にすることは出来ませんが、心して靜かにして居る間には力が附いて來ます。これを幾回も練習して疲れたところで止める、或は餘り疲れぬ前にやるのが穩當であり、つまり八分ですが、これも熟練次第根氣次第であります』

問『止めたときには、どうしますか』

答『止めたときにはどうするかと云ふに、止めた時には今固くした腹を頰さぬやうに、今迄の状態を頰さんことを恐るゝ如くに起つ、さうして或は用をして、又は机に就ても、その腹の固さを失はぬやうに力むるのであります。』

#### 立つてやる時の姿勢

問『立つて腹式呼吸をやるときには、どう云ふ風にしてやりますか』

答『立つて呼吸する時には、姿勢が大事ですから、柱などによつて立つて見て、各自の姿勢を正すが宜しい。即ち頭から背から足からすつかり柱につい



て、成るべく離れた所のないやうに身體を眞直にする。これが正しき姿勢でありますから、此の姿勢でもつて歩きもし、立つて居るやうに平生氣を附けるがよろしい。然し柱に倚りかゝつて呼吸をするのではありません、足は正しく骨盤を支へ、その上に脊椎が眞直に通つて居る、固より脊椎は生理的に少し前後に曲つて居ますが、そのまゝ眞直になるやうに心がくるのです。かうして置いて前陳の如く腹を動かして呼吸する、歩き乍らでも出来れば、また寝てゐても出来ます。また座禪の時の様に、後に尻の方に蒲團を三つに折つて乗つて胡座になつてやつてもよろしいのです。』

效が顯はるればどうなる乎

問「腹式呼吸をやつて、效が顯れて來れば、身體はどう云ふ風に變つて行きま  
すか」

答「此の呼吸は二六時中忘れずやる様に心がけるのが大切で、急に初めて急に止めるやうではいけません。やらぬならやらぬ、やるなら本當に効果を收めるまでやることをお勧めする。これは健康に非常によろしいもので、その効果の顯れた徴候としては、病氣のある人は病氣が癒る、腹がだん／＼固くなつて、便秘の人は便通がよくなる、頭痛の癖のある人は頭痛が癒る、肩の凝るのが癒る、慢性の痰咳のある人は、それがだん／＼癒る、咽喉の悪い人は矢張咽喉が癒る、それから小便の近い人であるとか、溜飲の癖のある人であるとか、關節の痛む癖のある人、即ちリウマチスの人、或は眠りの悪い人、勉強すると直ぐに倦む、つまり神經衰弱もだん／＼癒つて行く、ですから、此の癒ると云ふことを土臺としてやるのであつて、勿論病氣のない人は更に一層宜しいことは申すまでもありません。』



腹式呼吸を禁すべき人

問「腹式呼吸は、人をして病弱より健康に趣かしむるとせば、何人がやつても差支が無いものでせうか」

答「さういふわけには参りません、病氣によつては害になることがあります。即ち急性の病氣、出血する病氣、脱腸などある人はやつてはいけません。ほんとうを云ふと、此の法は病氣に罹らぬ法であつて、病氣を癒すのは本能でなく副になつてゐますから、病氣のある人は、先づかゝり付けの醫師に就て、許を得てからやると云ふ風にしなければならぬのです。」

婦人と腹式呼吸

問「婦人も此の腹式呼吸をやつて差支の無いものでせうか」

答「至極結構で、是非やるの必要があります、一體動物は勿論、人間でも初生

児は生れながら此腹式、八釜しく云ふと胸腹式呼吸をする様に出来てゐますが、人間の追々に呼吸の浅くなると云ふのは、一には文明が進んで来て、人々が苦慮することが多くなれる爲めに、一つは筋肉を使つて努力することが少くなれる爲めでありませう。一體婦人は呼吸が浅くして肺尖呼吸になり易く、腹に力が無いので、着物を厚くし、大きな帯で外から壓力を増す様にしますが、西洋の女もコルセットで腹を締めて、壓力を外から加へる様にしますが、此等は皆宜しからざることであつて、コルセットを取ると眩暈がしたり、倒れたりします、それに腹に力が無い爲めに、ヒステリーなどにも罹り、またお産の時でも、腹壓の弱い女は難産をする、産婆が腹を壓してお産をさせるのは、足らない腹壓を外から加へる爲めであつて、腹壓が強く、子宮の力が強いと無事安産をします。百姓や何かど、野や山でお産をして、自分で赤兒を洗つて、家へ連



れて歸るなど云ふことを聞くが、斯様の人は自然と腹式呼吸をして居つて、心配もせず、腹圧が自然に備つて居る爲めでありませぬ。要するに此の腹式呼吸は血行をよくし、新陳代謝を盛んにするの必要であつて、それによつて心身の健康を進めるばかりでなく、血液の殺菌力の働きも強くなり、従つて病氣に罹ることも少くなるものであります。

### 第三章 試験勉強の秘訣

#### 腦力の増進法

問「此の月は、大抵の學校の試験月になつてゐますが、勉強をするに、何かよい工夫つまり腦力を増進する方法はありませんでせうか」

答「學生時代殊に試験間際の腦の使ひ方の如何は非常に腦力の發育に關係があ

ります。腦髓は他の筋肉などと同じことで、適當に使用して行けば、際限も無く發達して行くものですが、若し一朝その使用法を誤れば神經衰弱と爲り、或は延いて健忘症に陥り、學業も思ふ様に成功することが出来なくなるが、此等はずつたり腦の使用法を誤つた結果である。神經學の大家ワイゲルトとか、エージンゲルなど云ふ學者は病氣を消耗説によつて説明してゐる、即ち總て身體の病氣になるのは營養が足りない結果、血液の循環が悪くなり、萎疲したる處に細菌が発生して疾病を醸すものである。殊に神経系統の病氣にあつては、腦ならば腦の養はるゝ營養の不足或は休養と云ふことが足らないと、恰も筋肉が過勞すれば消耗して瘦せ衰へて行くと同じやうに、腦髓も亦消耗して神經衰弱となり、或はヒステリーとなり、腦の機能障礙を起すと、こう云ふのであります。要するに、人間が頭腦を使ひ、營養も充分取らず、充分に休養もせず



る眼も寝ずに勉強すると云ふことは、短時間ならば兎も角も、餘り長くなると脳が消耗して働きの不充分になります、學生が試験勉強をする時に、一週間も寝ずにやる、その時分は脳が興奮状態になつて居るから、一週間や十日位は續くけれども、その後で脳が疲れて疲労を感じ、試験の時には覺えたことは悉く忘れて了ふ、歸するところは脳の疲労のみ残ると云ふ風になります。』

最も有効なる腦の使用法

問『それではどう云ふ風に勉強すれば、よろしいでせうか』

答『一體腦脊髄と云ふものは、可なりに抵抗力が強いもので、殊に學生時代の發育期に於ては、興奮期にあれば大分長いこと勉強が出来ますが、強めてやつて一旦頭を壊すと、それが容易に恢復しなくなり、ですから平素より規律的に勉強する習慣を付けて置いて、毎日々々數時間づゝ時間を定めて勉強し、

一歩々々學問を進めて行くと云ふ風にすれば、腦も自然に慣れてだんぐに強くなつて來ます。試験になつても矢張此習慣を守つて、適當に勉強するので、少し休養してまた勉強すると云ふ風にして、休養には睡眠は第一歩です。充分に睡眠することが必要です。人によつては此の休養時間が惜しいやうに考へて居る人もあるが、それは間違ひであつて、疲れた頭に鞭打つては反つて疲労を増すばかりで記憶も出來ぬが、少しく休養すると頭腦が明晰となつて、だんぐ勉強が出来る故、此の規則正しき勉強と、適宜の休養をすると云ふことは何よりの秘訣であります。』

勉強時の食養法

問『勉強するときには、頭腦を餘計に使ひますから、充分營養を與へるやうに、澤山滋養を攝つた方がよろしいでせうな』



答「御尋ねの如き考へを持つて居る人が澤山あつて、學生などは牛肉をウンと喰ふなどは、よくある例ですが、これは非常の間違ひです、一體我々の身體にある血液と云ふものは、働くところに集るもので、頭腦を使へば頭腦に集るし、物を食べれば胃に集る、澤山物を食べると血くなるのは、血液が胃の方に集つて、頭腦の方が少くなつた爲めでありませぬ。それで今澤山滋養分を攝ると、血液が始終胃の方にのみ集中して、肝腎の頭腦の方には少くなる、つまり働きの鈍くなると云ふ風になる故、試験中は成るべく消化の良いものを餘り澤山攝らずに、胃の方の働きの少くして、充分腦を働かせる、さうして試験が過ぎたならば、今度は大に牛飲馬食して疲れた腦を慰めると云ふことが必要であります。それから便秘は腦の機能を害するものですから、毎日一度は必ず便通のあるやうに注意しなければなりません。』

四月

第一章 神經衰弱

神經衰弱とは何ぞや

問「近頃神經衰弱と云ふ言葉をよく聞くばかりでなく、新聞などを見ても神經衰弱専門の廣告が澤山ありますが、一體此の病氣、本態はなんでせうか」

答「神經衰弱とは、その名の如く神經が衰弱したのです、尤も神經衰弱にも健康、つまり生理的のものと、病的のものとあります。これを判り易く説明して見ると、我々が遠足したり、山に登つたり、或は力業をしたりすると必ず疲勞



する。然し此の場合に於ける疲労は生理的ですから、いくら長くとも二三日も休めば元の通りになるが、神経衰弱の人即ち病的のものは、その疲労は幾日経つても癒らぬ。それから勉強するに、非常に六づかしいことに出合して判断しなければならぬ、或は非常に不愉快なことがあつて激昂すると云ふ場合には腦力が疲れて、總ての判断力も減じて來る場合もあります。これは生理的ですから、一定時を経れば恢復するけれども、神経衰弱に罹つた人は、かういふ場合に合した時には何時までも疲れが取れない、恢復する方法を講じても疲れが取れないと云ふのは、神経衰弱に罹つた證據であつて、本病は殊に四月頃に多し、その症候は肉體に現はるゝものと、精神に現はるゝものと二つあります。』

肉體的の症候

問『それでは先づ肉體的に現はるゝ症候から伺ひませう』

答『肉體的の症候としては、先づ視力が弱り、耳が鳴る、味覺に錯誤がある、知覺に異常を呈する、殊に疼痛がある、それから頭痛がある、これには頭の全部痛むものと、偏頭痛と云ふと頭の幾分痛むものとあります。頭が重い、肩が凝る、消化不良、胃衰弱を起す、尿の成分に變化を來す、動悸が亢くなつたり、心臓部に痛みを覺えたり、時として息苦しくなることもあり、眩暈がしたり。反射機能が亢進したり、生殖機能の障害即ち男子には勃起力不十分、早漏、遺精、夢精等を來し、女子には主として不感症即ち快感の減退を來して來る。睡眠は始めの間は眠くてくらくら眠つても寢足りないが、その間に今度はどうしても眠られなくなる、寢付きが悪い、床に入つて眠やうとすると、どうしても眠られない、時々時計の鳴るのが聞へる、煩悶し始める、萬感交々



胸に集つて、益々眼が冴へて来ると云ふ有様であつて、どうかして漸く眠りに就いたかと思ふと、直ぐ眼が覺めて又眠られない、また眠つて居る間も決して熟眠が出来ないで、夢ばかり澤山見て居る。その癖畫になると、コクリ／＼居眠りばかりして眠くて／＼仕様がなない、それぢや一と寝入りしやうがなど、横になると、今度はどうしても眠られぬ、毎度これには弱らせられる。

それから殊に困るのは、作業不能と云つて仕事が出来なくなる、その始めは唯無暗に疲勞の感が出る、實際疲勞したのではないが、唯何となく疲れた氣がする、甚しきは何か仕事をするとか、歩くとかすると、これ位働いたから疲れる筈だ、こんなに歩いたから疲れれるのも無理が無いと、その實は未だ少しも疲れては居らぬが、自分で疲勞を拵える。丁度老人が無暗に隠居がると同じやうなものです、さうかうして居るうちに、今度は全く仕事に堪へなくなる、歩

けば腓腸が痛くなり、本を見れば眼がかすむ、物を考へれば頭が痛くなる、物を食へば腹が張ると云ふ風で、全く仕事に堪えなくなる。そして頭の工合が少し悪ければ脳病だとか、胸が痛ければ肺病だとか、自分で自分の身體に故障をつけて、それが如何にも重症のやうに考へられるのが常であります。』

精神上に現るゝ症候

問『次には、精神的に現はるゝ症候に就て、一と通り伺ひたう存じます』

答『精神上に現るゝ症候は、一と口に云へば精神的作業の不能で、記憶が減退する、甚しきは親友の名前も忘れ、僅かの數の暗算も出来なくなる、二三日前に會つた人の顔も忘れ、總て日常の簡單なる用事さへも辨じなくなる、例へば葉書を書くとか、電報文を認めるとか云ふことさへも出来なくなる、また物事に倦惰を來し易く、僅かの事でも終ひ迄仕遂けることは出来なくなる、少く休



息すれば恢復するが、またやり出すと直に倦きて来ると云ふ有様で、一本の手紙さへ満足に書けなくなる。それから精神の集中力が無くなる、例へば書籍を讀んで見ても、精神が集中しないから、直ぐ外の事を考へる、新聞を讀んでも一段の記事は最後の二行住しか記憶に残つて居なくなり、また理解が出来ない位になる。それから意志が薄弱になつて、常人には極めて平凡のことであつても、それが判断がつかず、今の瞬間に或る一事を決定したと思ふと、其處に一寸他人の話を聞くと、直ぐに決心を翻すと云ふやうな有様であつて、自信力と云ふものは全く無くなつて了ふ。それが進んで来ると今度は失望と云ふことが現はれて来るが、これは一番危険な症状であつて、彼の厭世観とか何とか理由の分らぬことを云つて自殺する連中には此の種のもものが多く、また強迫観念など云ふ面白い症状を發することもあります。』

無暗に顔を赤くするは強迫観念

問「神経衰弱も随分恐しいものです。それからその強迫観念と云ふのは、どんな風になりますのですか」

答「強迫観念と云ふのは、或る一つの考へに囚はれると、どうしてもそれを心から離すことが出来ぬもので、それにはいろいろあります。例へば臨場苦悶と云ふて、教室の様な所にはどうしても居られぬものや、深い所、高い所を恐れるもの、戸締りや何かは何度も見なければ気が済まぬと云ふ強迫観念、或は疾病恐怖、潔癖等種々の症候を呈するが、最も多きは赤面恐怖、或は赤面症と云つて、人の前に出ると顔が赤くなる症で、赤くなる理由はないと、充分知つてゐながらも、矢張赤くなるものもあるが、此等も無論適當の治療によつて癒ります。』



婦人にも神経衰弱がある

問「婦人にも矢張神経衰弱がありますか」

答「無論あります。素人は神経衰弱は男の病氣で、ヒステリーは女の病氣と心得て居るやうですが、決してさうではありません。男にもヒステリーがあると同じで、女にも神経衰弱があります。女の神経衰弱も男のそれと似て居ますが、殊に頭が重かつたり、痛んだりして、月経が不順となり、不感症となり、その結果房事を嫌厭するに至り、家庭の不和を來すに至ることもありますが、此等の總ての症状は、皆適當の治療によりて全治するものであります。」

神経衰弱治療の根本義

問「御話によつて神経衰弱の本態や何かよく判りましたが、これは一體どうすれば癒るものでせうか」

答「神経衰弱の治療法は、ひと口に云へばその原因を去つて神経を強壯にする」と云ふことで、かくすればどんな重いものでも苦も無く癒ります。我々の處に來る多數の神経衰弱患者の様子を見ると、大抵は青年で、その過半は手淫を過度にやつた爲めに神経を弱めたものと、他は肺炎加答兒に罹つて居るものに多いのですが、三十歳以上になると、また奇體に慢性胃腸病に罹つて居り、また三四十歳以上の者になると、職業上から來るものに多いのですが、かうした原因から神経衰弱が來たことを知らず、また醫師が往々にしても氣付かずに、唯その結果であるところの神経衰弱の手當ばかりしてゐるのですから效果の擧らぬのは無理がありません、宜しく病原に遡つて所謂原因療法をすべきて、さうすれば神経衰弱が自から治療が出来るので、これは患者は勿論、専門家も注意しなければならぬ點であります。」



神経衰弱は苦も無く癒る

問「然し神経衰弱に罹つて醫者の治療を受けると、なか／＼容易に癒らぬのはどういふわけでせうか」

答「全くその通り専門家にかゝつても軽いものは一ヶ月、少々重いのは半歳・重症であると二年も三年も癒らぬことがあるが、一體神経衰弱と云ふと、醫者によつては初めから長いものと決めてかゝつて居り、唯その日常現はれるところの症状のみを治療して居るから長くかゝるのですが、よくその原因を察して原因を除き、同時に神経強壯薬を用ひれば決して長くかゝるものではありませぬ、私の實驗によると、軽いものは一週間、二三年越のものでも二週間・十年も患つて居ると云ふものでも一ヶ月もかゝれば皆癒つて了ひます。この様なものには神経強壯劑なるS T液を一日一回或は二回皮下注射するので、神経衰弱

の最も多き米國で、盛んに賞用する方法でありますが、私もこれに就て澤山の實驗例があるが、参考の爲めに最近の面白き一例を擧げて見ませう

患者は三十歳の男子十餘年前より手淫妄行の爲め陰萎となり勃起力不完全にて交接を営むことを得ず、人の前に出ると顔が赤くなる、即ち赤面症ですが、十年間種々の治療を受け、昨年来某専門大家の治療中なるも少しも快くなかつた。然るに最近結婚問題が持つ上つたので、これではならんと云ふので、私の處に來たのは三月の下旬、S T液を一日二回づゝ注射すること七日、勃起力が起つたので、遊廓に遊んだところ完全に目的を達したので、自信力が出来て見合をなし、遂に結婚した、本月始め（五月）に私の處に來て、御蔭で十年來の宿痾が全癒し、家庭圓滿なるを得たと大に感謝して歸つたが、此患者の治療日数は二週間、注射回数は二十一回である。



外にも此の様な例が澤山あります、普通は一日一回の注射でよろしいが、速效を望む場合には、一日二回注射するがよい、一體神経衰弱の注射薬と云ふと、高價のものばかりで、一回少くも三圓、多きは十圓位であるが、此薬はそんなに高價でないのも一つの特色である。それから若しまた直接注射を受くる能はざる人は、カルピタミン錠を服用するがよろしく（小石川區原町救生薬園發賣）これは三種のヅキタシン、磷酸等を含んで居て、神経衰弱の強壯薬としては最も有効なものであります。勿論注射を受くると共に、これを服用すれば、一層その効果が著しくなつて來ます。

女子の神経衰弱も矢張同様の療治でよろしいのですが、特に不感症即ち快感感缺乏症には、ゲネグランドールの注射がよく利きます。』

## 第二章 頭痛

### 頭痛の種類

問「春先きになつて木の芽が生え出る頃になると、よく頭痛がしますものですが、これは一體どう云ふわけのものでせうか」

答「頭痛にもいろいろの種類があります。普通の頭痛は、頭を壓へるとか、または頭を叩く、即ち按摩するとか、揉むとか、鉢巻するとかしますと、少しは樂になるものですが、若しそれが壓へたり、叩いたりすると反つて痛くなるやうでしたならば、それは腦か腦膜に病氣があります、また特に夜間に頭痛が甚しくなつて來るやうでしたならば腦髄毒に疑を措かなければなりません。それから少し天氣工合が悪くなると、すぐ頭に來ると云ふやうな人、即ち頭痛持ち



の頭痛は最も多いものであつて、神経衰弱、ヒステリー、婦人病、胃腸病、眼  
殊に近眼等で度にはぬ眼鏡を用ひて居るとき等に起るもので、それも神経性  
の頭痛と云ふて、普通頭痛が痛いといふのは、大抵は此種の頭痛であります。』

頭痛の療法

問『成るほど頭痛と云ふても、澤山の種類があるものですか。従つて無論そ  
の療治の仕方も違つて来ませうな』

答『左様充血性の頭痛のときには顔がほてつて、少し赤くなり、逆上せるやう  
な氣味があり、眼瞼を翻轉する。即ち俗に云ふ赤ンベをして見ると赤くなつて  
ゐますから、かう云ふ風の頭痛のときには、枕を高くして寝る。さうして頭を  
冷やすとよろしい、梅干や即效紙または薄荷などを額額に貼る人があります  
が、それも多少の效があります、また頭を揉んでもよろしい、それから貧血性

の頭痛のときには、顔が少し蒼白くなつて、赤んべをしても赤くない。かうい  
ふときには枕を低くして、さうして頭を温めるとよろしく、冬ならば毛絲製の  
帽子を被つて居るなどもよろし、そして頭を叩いたり、揉んだりすると非常に  
氣持の良いものであります。それから頭痛持ちの人は、何れにしても通じのあ  
る様にしなければなりません、そして何性の頭痛に限らず、アンチピリンか、  
アスピリンを〇、五頓服するがよろしい。』

第三章 ニキビと其治療法

問『春先になると、殊にニキビがよく出ます、いろく薬を用ひても容易に  
癒らぬものですが、何か妙薬はありませんでせうか』

答『ニキビは普通十五六歳より二十五歳頃までの青年男子及び女子に發し、主



もに顔面に發し・前額、鼻、頬、頤等に殊に多いものであります。即ち帽針尖乃至頭大の小黒點を現はし、これが皮脂腺口に一致して居り、これを側方より壓すれば、蟲様の脂肪性の灰白色の細小なる栓塞が出て來ます。

ニキビは皮脂の栓塞して出來るものですから常に石鹼を以て能く洗滌して置くことよろしい、塗り薬は澤山ありますが、最も有效なるはアクトール（小石川區原町一二五救生藥園發賣小八十錢大一圓五十錢送料何れも十六錢）で、これを一日二回塗つて居ると、どんな頑固なものでも忽ち癒ります。』

#### 第四章 齒痛の療法

問「春先には、またよく齒の痛むものですが、これの應急手當を伺ひます」  
答「齒の痛むと云ふのは、皆齶齒の痛むのですから、根治には齒科醫に就て齒

の神經を殺して貰つて、そしてそのウロをセメントなり外のもので填充して貰ふと痛まなくなりませんが、應急手當としてはクレオソートを脱脂綿に浸してウロに押し込むか、または硼砂（藥屋にあり）を黒燒にして（灰ならしに硼砂を載せて火にかざして置くと、間もなくそれが焼けて來ます）それを齶齒のウロにつめると、忽ちその痛みが除れます。』

#### 第五章 散歩の健康的價值

##### 地の健康的價值

問「我々が自然を利用し、自然の恩恵に浴するの健康を増進するの途と聞いてゐますが、時恰も陽春花笑ひ鳥歌ふの好時節、最も郊外散歩に適當して居ますから、自然の中先づ地の健康に及ぼす價值に就て伺ひたいものです。』



答「地は萬物を生育し繁茂せしむるの母であります、我々は地の恵みによつて生育せる植物より潜勢力を取つて活力となすものであつて、地の吾人の生活に及ぼす力は頗る偉大なるものであります。諺にも弱い兒には土いぢりをさせよと云ふてある。また地に親しむ子供は總て丈夫であると云ふが、それは甚だ道理のあることです。だからして往來を跣足で歩くことは禁ぜられて居るにしても、執務に或は勉學に氣倦み神經が疲れたならば、跣足で庭に下りて靜かに地上を漫步し、足で地をいぢることを度々やるがよい、試みに衣服の裾を捲き上げて一寸跣足で庭に下りて見ると、足の底が地に着くと同時に、全身が一時に引き締つて元氣が新たになる、下駄を穿いて庭に下りたときとは丸で別な感じをするであらう。されば跣足になつて園藝をやつたり、土俵を築いて相撲を取つたり、これから毎朝冷へた土を踏んで散歩したり、海岸の水際を歩いたり、

夕刻素足で水撒きをやるなど、つまり田園生活、緩て地に親しむことは、健康を増進するに適して居るのであります。

足袋跣足又は草履穿きで戸外の散歩をするもよろしいが、それは跣足ほどの效能はありません、然しそれでも地に親しむ目的の幾分は達せられる、素足に草履穿きは尚ほよろしい。』

また時々野や山や河邊に出て、短い芝草の上に全く身を横へて休むのも、これまた地に親しむ一法であります。散歩は殊によろしい運動ですから、時々郊外に出かけ、或は川端に、或は芝生の上に身を横へ、頭を横にねかして見よ、又時には仰向けになつて大地の上から無極の大空、無邊の浮雲を眺むるともなしに眺めて見よ、新しき活力が地下より體內に浸み込むを痛切に感ずるであります。』



散歩は最もよき運動

問「散歩は最も健康によき運動とのお話ですが、これに就て今少し詳しく承りたいものです」

答「一體歩行と云ふものは、多数筋肉の共同緩和なる運動であつて、殆んど全身筋肉の五〇%以上を働かすものであります。そしてその運動の状態は、筋肉の収縮と弛張、即ち動作と休息との關係が、極めて整調的に交代するので、長き歩行も割合に疲労せざるものであります。また歩行の健康上に及ぼす効果としては、第一に赤血球及び白血球の數を増加し、第二、呼吸の數及びその深さを増す、第三食欲を亢進し、胃液の分泌を亢め、腸の運動を強くし、腸内の血行及び肝臓の血行を良くし、また胆汁の分泌を促進する。第四、骨及び筋肉の發育を助け、また皮膚の排泄機能を増進するの作用がある、即ち血液及び循

環器、呼吸器、消化器、運動器、皮膚等に對して頗る良好の作用を呈するものであつて、此等のものは皆學問上に證明の出來るものであります。歩行は斯くの如し健康増進に效がありますからして、誰がやつても宜しいが、殊に居常腦を使ふ人、神經衰弱の人、胃腸病者、呼吸器の弱き人、座業者、常に乗り物にばかり乗つて居ると云ふやうな人には、必須缺くべからざるの健康増進法であります。』

散歩の實行方法

問「成るほど歩行は頗る有效なものです。我々都會に住するものは、これを行ふの機會がありませんで困ります、どうか簡単に實行する方法はありませんでせうか」

答「左様、地方に住する人にあつては、元より歩行運動を特になければなら



ぬ人は、さう澤山はありますまいが、大都會に住する人にあつては、種々の關係よりして、自然歩行をする機会が少くなりますから、特に都會に住する人はこれを實行しなければなりません。それでは如何にして之を實行するかと云ふに、元より造作もないことです、即ち所謂勤め人にあつては、電車に乗らずに歩いて通ふ、電車に乗るときよりも三十分も早く家を出れば市内ならば何處へでも行かれます、歸りにもまた徒歩する、さも無くば歸りの片途だけでも歩く、こうすると御飯も旨く、安眠も出来、現代病たる神經衰弱や、肺結核の如きは願つても來ません、更に日曜・休日等を利用して家族若しくは二三の知友と郊外に散策を試みれば更に可なりです。

若しまたどうしても電車に乗らなければならぬと云ふ人であつたならば、朝早く起きて散歩するがよい。朝は逆も忙しいから散歩する時間など無いと云ふ

人もありませうが、これは朝寝坊するから忙しいのである。無益に夜更しをせず、夙く寝ね早く起れば、散歩の時間位は優にあります。況して早朝散歩の效の偉大な事は、到底技工的、人工的、規則的の遊戯などに見ることの出来ぬものであります。

今まで七時に起きる習慣を改めて五時に起きると、その間の二時間は眠つて居つた時間であるから、毎日之を散歩に用ひることが出来る、人間は元來旭と共に起き出づべきものであります。朝早く起きて新鮮の空氣の中を逍遙すれば、自ら深呼吸をするやうになる、従つて何々式の呼吸法などゝ六づかしいことは不必要です。露を帯びた緑の草木は盛んに酸素を呼いて吾人に勢力を寄與する、秀麗日に新たなる大自然は歡喜以て吾人を迎へ、端容以て吾に接し、云はずして萬斛の慰藉を齎し、動かすして萬姿の歡待を現して呉れる、此の間に



立つては煩悶も無く、疑惑も無く、また何等の不平等も無い、唯活力の心身に充ち満つるを感じるのみであります。朝寝坊の人よ、一朝努めて早く起きて附近を散歩して見よ、これがあの黄蘗萬丈の大東京かと疑はるゝほどの清潔と、閑静と、爽快とを味ひ得るであります。』

# 五月

## 第一章 冷水摩擦と冷水浴

此月より實行すべき健康法

問『追々暑さを覚ゆるやうになつて來ましたが、此の月より實行すべき健康法

は何がよろしいでせうか』

答『いろ／＼ありますが、先づ冷水摩擦に冷水浴などは最もよい方法であります。然しこれはその方法や順序に注意しませんと、格別の効果を認めぬことになりすから、よくその方法に注意すると云ふことが大切な注意であります。』

### 冷水摩擦の方法

問『それでは、先づその正しき方法から教へていただきませう』

答『冷水摩擦を實行する人の爲めに、私は七個の區別を設けて居りますから、先づこれをよく覚えて下さへ。』

第一法 乾布摩擦 先づ肌抜きになり、乾きたる西洋手拭を以て頸の廻り、上肢、胸、腹、背を順々に摩擦し、それが済めば肌を入れ、兩足から腰まで同様に摩擦すること。



第二法 温湿布摩擦 身體に冷たく感じないほどの微温湯を桶または金盥に入  
れ、手拭をこれに浸して固く絞り、先づ上半身を強く摩擦し、引續き、第一  
の乾布摩擦を行ひ、肌を入れて下半身にも同様の摩擦法を行ふが、此の方法  
は慣るゝに従ひて、次第々々に温度を冷くする。

第三法 冷湿布摩擦 冷水を用ひて第二法と同一の法を行ひ、次に乾布摩擦を行  
ふ。初めの十數日間は充分に固く手拭を絞り、慣るゝに従ひて、終りには水  
の滴りが落ちぬまでに緩く絞つた手拭を用ひる。

第四法 冷湿布摩擦と冷水塗布結合法 上下半身を代るゝ肌抜きになり、頸の  
廻り、上肢、下肢には洗ふが如くに冷水を塗り付け、胸、腹、背部には第三  
法の冷湿布摩擦を行ひ、全身に乾布摩擦を行ふ。

第五法 冷水塗布法 全身裸體となり、冷水を手拭に浸して手早く全身に塗り附

け、直ちに手拭を絞つて全身を摩擦し、次に乾布摩擦を行ふ。

第六法 冷水灌漑 全身裸體となり、小桶、柄杓または水道の口より全身に冷水  
を注ぎかけ、直ちに手拭を絞つて全身を摩擦し、次に乾布摩擦を行ふ。

第七法 冷水浴 風呂桶に水を汲み置き、全身を其中に浸し、手拭を絞りて全身  
を摩擦し、次に乾布摩擦を行ふ。

冷水摩擦の順序

問「此等の方法は、何から始めて、どう云ふ順序でやりますのでせうか」

答「冷水摩擦を實行せんとするには、先づ第一法より始め、之れを實行するこ  
と數日、慣れるに従つて第二法に移り、また十數日を経て更に第三法に移り、  
第四まで進み、或は第五第六までも實行し得るやうになるのですが、是等は暑  
い時から始めると、第一法第二法を省き、直ちに第三法から始めることが出來



ます。また之れを繼續實行するのは、第六法でも、又は第四法第五法でも、それ以上でもその人の體力に應じ、またその住居の様で、相當のところを選ぶべきですが、此處に注意しなければならんのは、何れの方法を行ふにしても、術後衣服を着代へると、間も無くポカ／＼と温かくなつて來るほどが適度です。から、若し冷水摩擦後身體が冷へるやうでしたなら、それは少し強よ過ぎる故、それよりも以下のものでなければなりません。また若し餘り效能が無いと云ふ人でしたら、その人のやり方の悪いのかも知れませんが、かう云ふ人には親しく御教へ致します。一體此の法の第一法第二法は、先づ冷水摩擦の豫備鍛錬法と云ふべきもので、十歳以下の小兒又は身體の虚弱な人とか、又は老年の人はこれだけでも確かに效能がありますが、血氣盛りの青年又は壯年の人は少くとも第三法を實行せねばなりません、また第五法第六法を寒中でも行ふ

人は、充分に體力の充實した人でなければ出來悪い故、普通の人の爲めには、第三第四の二法が適當であります。』

實行上の注意

問『冷水摩擦を實行するに當つて、如何な注意が必要でせうか』

答『注意の一端は、前にも述べて置きましたが、冷水摩擦は、毎朝目が覺めると同時にはね起き、身體の温みの冷めぬ間に手早く行はねば效がありません。そして何れの方法を行ふにしても、戸を締め、風の當らぬやうにして行ふので、湯殿があれば尚ほ結構です。それから西洋手拭の乾いたのを備へ置き、冷水摩擦後の乾布摩擦は充分に行ひ、少しも皮膚に濕り氣の残らぬ様に注意し、且つ皮膚の赤くなるまで強く摩擦することが必要であります。また此の方法は少し位身體の工合が悪くとも中止する必要はありませんが、發熱、出血ま



たは炎症性の病氣のあるときは中止した方がよろしいのです。』

冷水摩擦の效能

問「冷水摩擦に就ては、一と通り聞くことを得ましたが、一體此れを實行すればどんな效能があるものでせうか」

答「冷水摩擦を長く實行してゐますと、第一に皮膚の抵抗力が強くなりますから、萬病の基たる寒冒を惹くことがなく、従つて肺病などにも罹らず、また顔や皮膚の色澤を良くします。次には神経を強壯にするので、神経衰弱の豫防にもなれば、また治療法になり、陰萎、早漏、遺精、夢精等も癒り、また卒中の豫防にもなりますから、酒客は必ず之を實行しなければなりません。それからこれを行へば身體が温まるので、寒中でも薄着で宜しいから冷へ症の人には殊に效があり、また膽力を養ふに殊效があり、忍耐力をも養ふもの故、常に身體

の健康を増進せしむるばかりで無く、精神にも大なる效益を與ふるものであります。』

第二章 婦人病

主なる婦人病

問「婦人病殊にこしけは、婦人の最も困しむものですが、これに就て何が妙法はありますか」

答「婦人病と云ふとも澤山の種類があり、また婦人病の多くは帯下を伴ふものですが、普通子宮内膜炎が多い、若し帯下があつて他に格別のことが無ければ、先づ子宮内膜炎と思つて差支がありません。尤も内膜炎も急性であると、熱もあれば痛みもしますが、普通はそれほどではない。治療法は原病の異なる



に従つていろいろですが、普通素人がこしけの手當としては子宮内温湯灌注法と云ふのがよろしく、これはイルリガートルに、攝氏四十五氏の湯を入れ（湯二合に食鹽を一匁の割に入れる）一回の使用量は約五合位として、一日一回若しくは二回洗ふのです。また此の代りに腰湯をしてもよろしい、そしてその後へはタンニン酸ワギンを入れて置くのです。』

婦人病と別居

問『婦人病には、夫婦別居がよいと云ふ人がありますが、果してさういふ關係がありますものでせうか』

答『別居と云ふのは、つまり房事を避けると云ふの意味で、房事は婦人病の何れの場合に於ても嚴禁で、折角癒りかけたのに、僅か一面の房事の爲めに再び帶下を起し、甚しきは出血を來して病症を増悪せしめた例は澤山ありますから

よく注意を要します。また慢性症の極めて軽いのは、事情が許すならば患者は夫と離れて湯治するのは大層效能があります。そして温泉は成るべく鹽類泉を選ぶがよろしい、東京附近にては箱根の底倉、熱海の大湯、伊豆の伊東、修善寺、東山道方面では上州の伊香保、下野の鹽原温泉等が適します。』

六 月

第一章 脚 氣

脚氣の原因

問『毎年今頃になると脚氣に罹る人が多くなりますが、これは矢張米食の爲め



に起るものでせうか』

答『白米食即ちビタミンの缺乏が原因だと説く學者もありませんが、まだほんとうの原因は判らぬやうです。けれども米食とは何等かの関係があるらしく思はれます。本症は季節と関係があつて、春の末から夏にかけて、つまり梅雨時には最も多く、冬は一番少く、春と秋とは中間になつてゐます。それから本症は如何なる人に多いかと云へば、年齢ならば壯年者、居常坐食する人に多く、また心身の過勞、暴飲、暴食、寒胃、營養不良に發し、腸チフス、赤痢、梅毒、脊髄疾患に併發することがあり、一般に男子に多きも、妊娠、産褥中の婦人はこれに罹り易くなるばかりでなく、割合に重き脚氣に罹るものであり、またその症状もいろいろになります。』

脚氣にも種類がある

問『同じく脚氣と云つても腫れるのもあれば、その反對に瘦せるものもあります。が、何れも同じものなのでせうか。』

答『矢張同じものです、然し一口に脚氣と云つても、それには良性のものもあれば、悪性のももあり、また軽い脚氣もあれば重い脚氣もあるから、此の關係に於て、醫學上にはこれを二種に區別して居ります。第一は乾性萎縮性脚氣と稱し、俗に麻痺脚氣と云つて、その初めには手足に麻痺を感じ、次で手足に疲勞を覺へ、漸次身體が倦怠くなつて來ます。そして病氣が重くなると、少し身體を動かしても息切れがしたり、動悸がして脈搏が八十以上に至り、胸苦しく手足に寒冷を感じ、麻痺は漸次上の方に昇つて、膝關節から大腿に傳はり、甚しきは歩行することさへ出來ず、大小便まで一々人の世話になると云ふ、誠に悲惨な有様になつて行くのですが、此の種のもものは良性ですから、大



抵は應ります。

第二は、濕性水腫性脚氣と云つて、此の方は女子に多いものですが、これに罹ると身體は水腫んで顔色は蒼白くなり、身體は殆んど血色を失ひ、大小便とも不通であつて、常に頭痛、眩暈、呼吸促進、全身厥冷等を來すものですが、病勢が衰へて水腫が消褪すると、漸次に身體が瘦せて來ます。』

脚氣の豫防法

問『脚氣は一度罹ると、毎年罹る傾向があるやうに思はれますが、何か良い豫防法はありませんでせうか』

答『脚氣は故郷を離れて他郷に移住した人が多く罹りますから、こう云ふ人は特に注意を要します。それから暴飲暴食を慎み、成るべく滋養分の多いものを攝り、清潔にして高燥なる住居に起臥し、適當なる運動を試み、足袋は一年中

用ひてゐた方がよろしく、また毎日便通あるやうに注意し、白米飯の代りに米麥飯を用ひれば、大に豫防の効を奏するもので、半搗米も矢張結構です。

それから毎年脚氣に罹ると云ふやうな人であつたならば、その季節には早速高燥の土地に轉地するがよろしい、殊に他國に居る人にあつては、産れ故郷は一番によろしいのですから、遊學中の學生などには、脚氣季節には、早速郷里に歸省するのが何よりの豫防法であり、また季節以前よりカルピタミン錠を服用して居るのは、大に豫防の効を奏するものであります。』

脚氣患者の養生法

問『それから脚氣に罹つたときの養生法に就て一通り伺ひたいものです』

答『脚氣患者の養生法として、第一に守るべきは心身の安靜ですから、成るべく安臥して居るとよろしい、昔から脚氣の者は跣足で朝露を踏むと良いと云ふ



俗説があるが、これは飛んでもない間違ひで甚だ悪いことです。それからよく人のやる入浴、あれもいけません。殊に水腫性のものには大毒です。その他運動は一般に禁物であつて、運動すると、爲めに呼吸困難、心悸亢進等を來し、甚しきは良性症より悪性に轉じて、無慘の死を遂げた例はいくらもありますから、軽いからなど云ふて、閑に任せて無理な運動をしてはいけません。飲酒や、房事の悪いのは無論のこと、食物もパン、牛乳、麥飯、半搗米等を主として用ひ、不消化物や多量の飲料は禁物であります。

脚氣に罹つた人が轉地する場合は一段の注意を要するものであつて、一般に熱のある場合や、脈搏が八十以上に上り、また呼吸数の二十四以上に増加せる場合には、轉地は絶対に禁物ですから、決して此の禁を犯してはなりません、若し此の禁を破つて慢りに轉地を強行すると、遂には衝心等を起して、不

幸の轉歸を取るに至るものですから、くれぐれも注意を要します。また輕症にして轉地に適する時であつても、汽車や汽船等に乗る時には、決して一日に長途を旅行してはいけないから、平素の一日程を數日に分け、早く旅宿に着き、十分静養した後、また翌日に至り、其日程を取ると云ふ風にするのが肝腎の注意であります。

## 脚氣の治療法

問「脚氣は重い病氣ですから、これに罹つたならば、無論醫療を受けなければならんでせうが、我々素人の心得置くべきこと、即ち家庭療法の範圍に就て御伺ひします」

答「脚氣に罹ると、大抵は便通が無くなります、便通の無いのはまた脚氣には大毒ですから、斯様の場合には硫苦劑（稀鹽酸二、〇硫苦二〇、〇水二〇〇、〇



右二日分一日三回分服を服用して便通を利せしむるがよろしく、若しこれを服用しても通じが無かつたならば、此二日分を一日に服用するのです。それから良性のものには糠エキスが利きます、然しその製法は面倒ですから、無砂搗の糠一合に、水五合を入れ、永く遠火で煎じて二合位に煎じつまつたものを布片で漉し、一合を二日に服用してもよろしく、殊によいのはカルピタミン錠を服用することで、これには脚氣ヰキタミンを始め、他のヰキタミンも含まれてありますから、これを持薬として用ひるがよろしい。それから麻痺のあるものには、電気よりも何よりもストリヒニンの注射がよく利きます。』

## 第二章 リウマチス

リウマチスは痛い病氣

問「氣候の變り目、殊に昨今の如き入梅時には方々の關節の痛き病氣、即ち俗に云ふリョーマチが起つて困る人がありますが、これは一體どう云ふ病氣なのでせうか」

答「リウマチスの原因はまだ判りませんが、寒冒や濕潤が誘因となるので、従つて梅雨時などには多くなります。此病氣は誰も知つて居る通り痛い病氣で、關節が飛びくりに痛む、今日右の膝か痛むかと思へば、明日は左の肘が痛むと云ふ風に、方々の關節が犯されます。熱は随分高くして三十九度以上になるとは、決して稀れではありません、そして新たに關節の痛みを起す毎に高熱を來すものであります。そして寒冒熱とは違ふて、汗が出たからとて熱は下るわけではない、犯された關節はひどく腫れ上つて痛みが劇しく、觸れることが出來ないやうになつて、着物の觸れるのさへ堪えられぬ位のものであります。ま



た慢性となれば、氣候の變り目・雨降り等には痛み出して、長くなるとその關節に畸形を呈することがあります。』

リウマチスの治療法

問「リウマチスは、容易に癒らぬと聞きますが、矢張さうでせうか」

答「リウマチスは容易に癒らぬと云ふことはありません、癒らぬのは療治の仕方や養生が悪いからです。本症にはサリチル酸と云ふ特效薬があつて、普通はその〇、五をカプセルに入れて一日三回または數回服用するのですが、或は代りにサリチル酸曹達を服用してもよろしい。また痛む關節へはイヒチオール、メソタン、ザリット等を塗布し、または濕罨法を行ふがよい、慢性症にあつてはデアテルミー療法がよろしく、また湯治も結構なものであります。』

第三章 神經病

神經痛の原因と症候

問「神經痛も、痛い病氣ですが、これはリウマチスとは、どう違ふでせうか」

答「神經痛は、總ての神經炎に來ますが、その多くは寒冒、流行性感冒、微毒・ニコチン中毒等によつて來り、また神經を壓迫するもの、例へば椎骨病・腫瘤等によつて神經が壓迫されるときに起ります。

神經痛の痛み方は、リウマチスとは違つて鑽で刺すやうな、或は肉を裂くやうな痛みであつて、その痛みが、ずつと持續して痛むものもあれば、また發作性に時々痛むものもあります、そして痛みの無いときでも、其神經の徑路に沿ふて壓せば、痛むところ、つまり壓痛點があります。また疼痛發作は、身體の動



搖、壓迫、運動、賊風、精神感動または音楽によつて起つて來ます。』

神経痛の療法

問「神経痛の療治は、どうするでせうか」

答「原因に注意して、假へば壓迫性のもは、それを去り、微毒性のもは驅微療法を行ひ、寒冒性のもは發汗療法等を行ひますが、痛みの輕いものは、アンチピリン〇、五を服用すれば、緩解しますが、重きものは注射療法を要します。慢性症には鐵劑または砒素劑を久服するがよろしく、また湯治や電氣療法も効があります。それから場合によつては外科的療法を要することもあります。』

七月

第一章 海水浴

誤れたる海水浴

問「追々海水浴の季節になつて來ましたが、どうも醫者の云ふ海水浴は餘り消極的の様に考へられますし、と云つて泳ぎの先生の云ふのは餘り亂暴の様に思はれますから、健康學上から見た海水浴に就て承りたいものです」

答「近時海水浴は非常の勢を以て流行して來てゐますが、その方法に就ても、將たまたその健康上に及ぶ効果に就ても大分誤解されてゐます。毎年夏季にな



ると、所謂大醫連の海水浴の注意談は新聞や雑誌を賑すけれども、此等の多くは所謂島水練で反つて害になることが多くありますが、世間の人は大家知名の醫者の云ふことだからとてそれを信用してその通りやるからたまりません。然し此等は人を害すること甚しきもの故、自分の専門以外の事は餘り口を出して貰はぬやうにしたいもので、所謂餅は餅屋に頼むと云ふ風に萬事さうしたいものです。私は五年間三百人の水泳練習生徒に就て研究し、その後も毎年研究を續けてゐますから、自分の實驗を基として談話して見ませう。』

海水浴の人體に及す影響

問『それでは先づ、海水浴が如何なる點で、人體に作用するかと云ふことから伺ひませう』

答『從來海水浴の效能を説く人は、波濤の關係、水温の關係、海水含有物の關

係を説くに止まつて、大切なる海氣の關係を閑却する人が多かつた。尤も此の點は近來少しは人に知らるるやうになつて來たが、光線の關係に至つては、これを説く人少く殆んどこれを顧慮する人は無いと云つても良い位ですが、實際は光線の影響は非常に大なるものであつて、恐らくは之を主位としてよい位です。予の研究によれば、海水浴の人體に作用するは、波濤、水温、海氣、海水の成分、光線、此の五つの關係であると思ひます。』

波濤の及す影響

問『それでは先づ、波濤の人體に及す影響に就て伺ひませう』

答『海には多少の差こそあれ必ず波濤があります。それで海に入ると、此の波動の爲めに、知らず識らず身體の平等なる運動をなすに至るもので海波がやつて來ると、その波に連れ或はそれに乘じて自然と手足を動かして全身運動をや



る、婦人や子供等が唯海水に入つて嬉々として浪に自然と身體を揉ませて居るが、それだけでも餘程運動になります。また波の爲めに海水中の鹽分が細かい分子になつて、浴中の人が吸氣する度に空氣に混つて肺に入つて行く、即ち肺を健全にするの作用があります。斯くの如くに波動は身體を健全にするばかりでなく、一方には皮膚が刺戟されて強壯になります、唯さへ游泳ほど良い運動は無いの、浪の爲めに更に運動を與へられるのですから、その効は大したものに成る。その代りに少しでも浪に當ると、浴後非常に疲れを覺へて来る、此の疲労の來るのを見ても、自分は左程運動をしたつもりで無くとも、充分な運動をしたと云ふことが判ります。然し普通の所謂海水浴にあつては、餘り浪の強い處は避けた方が良いが、鍛鍊を主とする場合には、波動が強ければ強いだけ、それだけの交龍があるわけになります。』

## 水溫の影響

問「水溫の影響と云ひますと、矢張冷水浴のやうな關係がありますのでせうか」

答「海水浴は、冷水浴よりもその影響はもつと強くなつてゐます。海水の溫度は、勿論時により、天候により、また場所によつて相違があるが、東京灣に於て予等の測定せるところによれば、八月中の海水溫は、攝氏二十度より二十八度位の、平均二十二三度で、此の頃の氣溫は大抵攝氏の二十七八度であつて、海水浴の身體に作用するのは、此の水溫が氣溫よりも、また人の體溫よりも低いと云ふ點にあります。我々人類の平均體溫は三十七度位ですから、我々の體溫に比して水溫は十四五度低いわけです、此の様な低い溫度の海水に人體の皮膚が觸れると云ふことは非常に良いことであります。一體人間の皮膚には末梢



神経と云ふものが隈なく行き渡つて居るので、入浴の初めに當つて此の末梢神経が奪温によつて冷氣を感じて非常に刺戟をなし、同時に腦の神経をも反射的に亢奮せしむることになり、また皮膚血管の弾力を増すに至るので、連日之を繰り返して居ると、遂には習慣となつて、皮膚は寒冷に逢へば、容易にこれに感應して調節することになります。俗にも一と夏海水浴をすると、その年一年は寒胃に侵されることが無いと云ふが、實際それだけの効があります。また奪温の効はそればかりでなく、身體に全分にある脂肪を消費するから身體の働きが良くなつて来る、だからして食慾が進む、また横膈膜神経を刺戟して呼吸を深くするから、吸酸素排炭酸の上にも影響を及ぼす、呼吸器を強壯にすると云ふことになります。』

## 海氣の影響

問『海氣の影響と云ふのは、どんなことなんでせう』

答『海上の空氣は極く清淨で、然も濃厚になつて居るばかりで無く、オゾンも多量に含み、且つ温度は一定して居り、多量の水分と鹽分とを含んで居り、空氣が濃いからして従つて酸素は餘計にある勘定です。或る人はオゾンの爲めに海上の空氣は消毒されて居ると言ひますが、なるほどオゾンそのものには消毒力がありますけれども、海上の空氣にはオゾンの力を逞ふするほど多量に含んで居りません、然しオゾンは不潔の空氣中には含まれては居らぬからして、多少にてもオゾンがあれば、それが即ち空氣の清淨なる證據となるのであります。海上の空氣の清淨なるは、塵埃殊に有機體が罩つて居らぬからであつて、市中の如き塵埃の澤山に混つて居る空氣とは違つて極めて清潔であります。空氣の濕めつて居る理由は、始終水が海面より蒸發して居る爲めで、それ



が適度の濕氣を與へることになる。また海氣に鹽分の含まれて居る證據は、航海中未明に眼鏡をかけて甲板を散歩すると、鏡面は白く曇り、食鹽の細い分子の沈着するので判り、また海岸の樹木を見ても、それが證明されます。また海水よりエマナチオンを放射すると云ふことは、最近知られた事實です、無論その量は少いが、無きには増しで、ラジウム餅を食つたり、市中のラジウム泉に入るよりは確に効があります。その外海氣には炭酸瓦斯やその他の有害瓦斯を含むことが少い、此等のものが相倚り相俟つて、吾人の呼吸器と云はず、皮膚と云はず、神経と云はず、消化器と云はず、總てのものを強壯にするものであります。海岸に行くと、誰しも食慾の進むに驚くでせうが、これは獨り海水浴の爲めに運動が興るばかりで無く、此の空氣の清潔と云ふことが非常に影響があるもので、我々醫師が肺病患者を空氣清淨なる海岸に送ると云ふ理由の一つ

は、實に此の食慾を進める爲めであつて、實際空氣の清淨なる處は寢て居つても食が進む、即ち總ての新陳代謝機能が活潑になると云ふことが判る。誰も知る如く海岸には海陸風と云ふものがあつて、夜は陸上より海に冷き風を送り、晝は此の反對に海上より陸地に向つて微風を送るが、此の微風はまた前述の如き奪濕作用があるので、これがまた相當の効があります。』

海水成分の影響

問『海水は總て鹽からくなつてゐますが、海水成分の影響と云ふのは、つまり此の食鹽が影響するのでせうか』

答『左様海水はクロールナトリウム即ち食鹽は主なる含有物で、その量は約百分中に二乃至三分を含んで居る、尤も處によつてはこれより多いところと少い處とあるが、先づ大抵これ位のものです。その他クロールカルシウム、クロ



ールマグネシウム、硫酸曹達、硫酸カリウム、ヨード抱合物、ブローム抱合物、ブローム等を含有してゐる、太平洋でも、日本海沿岸の海水でも此等の含む量に大差ないが、唯違ふのは大河等の流入する近傍は眞水を混するからして、此等の鹽分が少くなつてゐます。

此等の鹽分は、吾人の末梢神経を刺戟して新陳代謝を活潑ならしむるの効は頗る偉大なるものであります。或る人は食鹽の細小分子が身體内に入り、電氣作用を與ふると云ひますが、我々の皮膚は健康時にありては、つまり損傷等の無きときには、他物の侵入を許さぬものであり、それに此の場合には、冷氣の爲めに、血管や組織等も收縮して居ますから、決して此等のものゝ侵入は出来ません、それよりも此等細小分子の皮膚を刺戟するの効と、吸氣によつて呼吸器に入るものゝ効を擧げざるを得ません。實際これが偉大なる効であります。』

光線の影響

問『光線の影響と云ふことは、餘り聞いたことはありませんが、一體これほど云ふ効能がありますか』

答『太陽光線の中、我々の身體に最も強く化學的に影響するものは紫外線であります。即ち太陽光線を三稜鏡で分析すると七色に分れるが、その中の紫色光線の外にあるものが、紫外線即ち目に見えぬ光であります。太陽から地球上に發する光線は、海でも山でも平地でも同一ですが、その地上に達する途中に塵埃が多いと、此の紫外線が吸収されて了ふ、然るに海水の空氣は前にも云ふ通り塵埃が少いから、紫外線が吸収されずに海面上に達するのであります。太陽光線の吾人に偉大なる作用を及すは今更喩々するを要しませんが、その光線中最も偉大なる作用のあるのは此の紫外線です。その證據には海に行くと誰でも



早く色が黒くなる。單に風に吹かれたりだけでも色が黒くなるのは、全く此の紫外線の作用であります。従つて同じく太陽光線を受くるにしても、海の方がどれだけ偉大なる効があるか判りません。尤も他の太陽光線は全然作用が無いと云ふわけではなく、唯紫外線が一番強いと云ふのですから、誤解してはいけません。

海水浴の人體に及す作用は、主として以上五ヶ條であります。そして此等のものは、何れも沿岸よりも陸地より遠く離れたところほど作用は強いのですから、吾人が東京附近の島嶼に海水浴場を設置すべしと、多年論じて居るのは、全く此の理由からであります。』

海水浴の健康に及ぼす効果

問『海水浴の影響に就ては、いろ／＼聞くことを得ましたが、海水浴をやつて

居ると、健康上どんな効能がありますか』

答『私の實驗によりますと、先づ關節の圓滑と筋の肥大、體重の増加、體温の低下、血液に及ばず効、蛋白質の排泄その他いろ／＼の効能があります』

問『それでは、先づ初めから順次に御伺ひ致しませう』

答『水浴は、全身の非常なる運動ですからして、従つて全身の關節や筋肉を勞することが大であり、その結果として關節の運動は圓滑となり、筋の作業性肥大を來すものであります。一體筋肉は過勞するときは、筋組織の水分が増加し、血液の水分が減少する、即ち脱水作用をなすものですが、不斷に一定強度の運動を行ふときは、その運動に參與する筋群は、殊にその肉質部に於て肥大するものであります。海水浴は全身筋肉の萬遍無き運動ですから、その結果として筋肉の肥大を來たし、殊に筋肉の強勢となるを認むるもので、握力計にて



これが證明されます』

問『體重を増すと云ふと、平均どの位増すものでせうか』

答『上述の筋肉肥大の結果は體重を増すことになります。練習所の生徒に就て見るに、水泳中に増すものと、水泳後に増すものとあつて、少壯發育盛りのものにあつては、水泳開始後、二三日後より増して来たものもあつた。予の如き肥満者にあつては、反つて水泳中體重一貫自餘を感じた、つまりこれは脂肪が消費されたのですが、帰宅後は急速に體重を増して、以前より二百目を増した。練習所の生徒に就て見るに、増加量は百目より一貫百目に達して居るが、最も多いのは四五百目の増加であつて、これは水泳一ヶ月に於ける結果であります。それからまた身長をも増すと云ふ人がありますが、これは未だ實驗がありません故、確かなことは不明ですが、理論上よりすれば、當然さうあるべき

です』

問『血液に及ぼす效と云ふのは、血でも殖えるといふのでせうか』

答『血液の分量は殖えることはありませんが、一ヶ月の滞在によつて赤血球の數約四十萬個即ち約一割近くと、血色素五割を増して居るから、結局血量が殖えたと同じ關係になります。また冷水刺戟の結果、血管が收縮して、表面の血液が内臓に入り、浴後は再び外表に現はれるので、血液の分布状態を良好ならしむるものであります』

問『水に入れば體温の下るのは當り前ですが、これはどういふ利益があるものでせうか』

答『ウイルヒョウミの他の試験に據るに、浴者十九人の體温を減退すること、平均攝氏の一、五九度に及ぶとあるが、予の實驗によるに、これは種々の關係



によつて一定せぬ。長時間の水浴または遠遊にあつては、殆んど水溫と同度になる。また寒中水泳にあつては、検温器にては計り得ぬも、手掌検査によるに、殆んど水溫と同じ位に下るやうである。此の身體表面溫の低下は、やがて體溫の發生となり、大に新陳代謝を助くるの效があります』

問『蛋白質を多く排泄すると云ふことは、つまり體重が減ると云ふことになり、反つて惡結果を來すと云ふ意味にはならぬでせうか』

答『いやさうではありませんよ。海水浴中は體中蛋白質の分解が多くなつて、尿中に窒素分が多くなると云ふのは、早く云ふと、身體の貯藏蛋白質を分解して、新しき蛋白質の沈澱を來すからして、假へて見ると、救荒豫備倉庫の古き貯藏米を賣り拂つて、新しき米を買ひ入れて貯へると同じ關係になります。尤も一日や二日では格別、一と夏も海水浴をすると、かういふやうな關係になつ

て、身體の組織が若返ることになります』

問『海水浴は、以上の外に、まだ效能がありますか』

答『まだいろいろあります。即ち皮膚の抵抗力を増し、呼吸を深大にして肺活量を多くする。即ち呼吸器を強め、また胸廓の發達を助くるものであります。それから胃腸消化液の分泌を亢むると共に胃腸の運動を助け、便秘を癒し、頭腦を明晰ならしむるもので、海水浴の效は、一言にしてこれを云へば、身體の新陳代謝を圓滑ならしめて以て、吾人をして健全ならしむるものであります。それにまた陸上の運動では休むと云ふことも出来るが、海水浴にあつては始終精神を緊張せしめ、一寸の油斷を許さぬから、頭腦の練習にも、また多大の效を奏するものであります。』

海水浴應用の注意



問「お説を聞くと、海水浴は非常に有効な健康法と思はれますから、これは誰がやつてもその通りの効がありませうか」

答「私の説明は、如何にも海水浴萬能論者のやうに思はれませうが、此等の効果は元より適當の人が適當の注意の下に、適度量を行ひたるときに、初めて得べき効果であつて、何人と雖も斯くの如き效を奏するとは限りません。否、中には海水浴の害ある人もあり、甚しきはそれが爲めに不治の疾患を醸す、或は不幸死に至るものが無いとも限りませんから、よく注意を要します。

一般に云へば心臓病、腎臓病、脚氣、皮膚病、中耳炎等ある人には海水浴は禁物であり、また老人、嬰兒、妊娠五ヶ月後、月經時等も同様注意を要するものですから、海水浴を行はんとする人は、一應健康學に精通せる醫師に身體検査を受くるの必要があり、それと同時に場所の選定、時期又はその他に就て指

示を受くるがよろしい。無暗に獨り決めに決めるのは、危険を醸すものと思はねばなりません」

場所の注意

問「場所の注意と云ひますと、海水浴に適當する場所はどんなものでせうか」

答「海岸は砂地で岩石の無いところがよろしく、また水底の平らな遠淺の處を選ぶのがよいが、水が濁つて水底の鮮明で無いところは決して入つてはなりません。その他水溫の餘りに冷いところや、河水と海水と相混合するところ、小川、濠溝の水の注入するところ、または水流の急激なところ、水流が衝突して恐るべき渦卷をするところ、若しくは藻、雜草、岩礁などのあるところは必ず避けねばなりません。その他潮の干満に注意することも必要であり、總て海岸は飲料水が良くない處が多く、これが爲めに消化不良を起し、幼兒の如きは、



その爲めに生命に關することさへ生ずるから、水漉器を持參するなども一つの注意であります。』

入水中の注意

問「それからいよく水泳を行ふに當つては、どんな注意を要するものでせうか」

答「水泳を行ふに當つて注意すべきこと、即ち入水前に注意すべきことは、第一、食後直ちに入水してはなりません、第二、空腹の時も亦よろしくありません。第三は、入水前の飲酒は大禁物であります。次に動作に就て注意すべきことは、過劇なる運動をなしたる時、甚しく疲勞を感じたるときには泳がぬ方がよろしい。總て水泳前には、強く皮膚を摩擦して血液の循環をよくし、諸部の關節を屈伸して見る、これは痙攣を防ぐに大切のことです、次に頭部に水を灌

ぐこと約三十秒、また耳の中を唾液で濡らして入ること等は必要の注意ですが、中耳炎があるとか、鼓膜が破れてゐるとか、耳に故障のある人は、危険ですから、かういふ人は決して入つてはなりません。』

着衣の注意

問「水に入るときに、水着は着た方がよいでせうか、また水褌やその他の注意を伺ひたいものです」

答「強壯な人は水着は入りませんが、兒童又は虚弱な人は、必ず用ひるがよろしい、これは寒冒や下痢を豫防するの效があります。尤も唯水に入つて遊んで居ると云ふ丈けならば、白天笠で褌袴のやうな恰好の縫ひ目に多くの隙き間があつて、水の通ふやうにしたのがよろしい。それから水褌は解けないやうに堅く結ぶことが必要である。餘程堅く結んだつもりでも、水に入ると解け易いも



のですから、よく緊く結ばねばなりません。遠淺のところだけならば猿又でもよろしいが、水泳を練習するに六尺禪がよい。それから水泳帽は必ず被つた方がよろしく、これは太陽が脳に直射するのを防ぎ、傍ら監督者の目標となるの便があります、そしてこれを度々濡らすと云ふことは肝腎の注意であります。』

水泳の時期と時刻及び時間

問『水泳の時期は無論夏に限りませうが、その入る時刻と、どの位の時間入つて居つてよろしいか伺ひたいものです』

答『水泳の時期は、普通には氣温の高き時を選ぶので、我が國に於ては攝氏二十度以上の氣温のある七、八、九の三ヶ月が適當です。此の時期にあつては、身體の諸筋肉が悉く弛緩して、陸上の運動をすることが困難になり、此際にあつて、よく運動の目的を達し得るものは、水泳の外にはありません。』

次に水泳の時刻は、日中ならば何時でも差支がありませんが、中にも午前十時から十二時迄の間と、午後三時から五時迄の間がよろしい。此の間は氣温、水温共に高く、且つ食時の中間に當るからして。生理上から云つても甚だよろしいわけです。

水浴の時間は、十五歳以下の少年にあつては三十分を極度とします。尤もこれは時間で決めるよりも、反應で決める方が安全で、始め冷水の刺戟で血管が収縮した後は、反對に血管が擴張して充溢しますから、皮膚が赤くなる、浴後に温かく愉快に感ずるのは此の爲めですから、普通の水浴は、浴後直ちに身體が温かく感ずる程度にするのであります。』

上陸時及び上陸後の注意

問『それから入水中の心得、並に上陸の心得に就て一通り承りたいもので



す』

答「入水中は、成るべく心を落付けて恐怖の念を去ることは申すまでも無く、萬一の場合直ちに上陸することの出来る範圍で、靜かに游泳するのであります。そして時々頭部を水で濡らすことを怠つてはなりません。游泳中無暗に手を擧げるの危険ですから、してはなりません。

水中から上陸しやうとする時は、岩礁の無い處を選んで、寄せ浪と共にするのが秘術であります。上陸後は、出來得るならば清水を浴び、乾いた手拭で全身を摩擦するがよろしく、着衣して後當分は靜止として居て、麥湯、鹽湯、コーヒ、牛乳等を用ひるのはよろしいが、冷水または氷は決して飲むべきものではありません。また水泳後頭髮の硬くなつた場合には、石鹼または鶏卵で洗へば軟かくなるものであります。

年齢の注意

問「海水浴は、何才位からやらして差支がありませんか」

答「子供は何歳から海水浴をやらしてよいかと云ふに、私の研究によれば、學齡前の子供はやらせない方がよろしい、尤も歩き得る子供ならば、海岸の波の無いところで水いぢりをさせ、時に水を浴びる位は差支がありません。八歳位になれば少しづつ水に入れ、満十歳になれば正式に泳ぎの稽古をさしてもよろしい。また鍛鍊的の海水浴假へば遠遊の如きは、十五歳以上に至つて始めて爲すべきものであります。』

第二章 ワキガと其治療法

問「夏になつて、汗が出ると、ワキガが餘計に多くなりますが、これはどうす



れば癒りますか』

答『清潔は、第一の要義ですから、汗を流したときは、能く清洗して乾燥せしめ、百倍昇汞水、二十倍クローム酸水、百倍乃至十倍のフォルマリン水の何れかを塗布するがよろしい。また頑固なるものは、手術によつて腋窩層を切除して了ふがよろしく、これなれば決して再發することはありませんが、薬液の塗布だけでは根治は困難なものです。』

### 第三章 日光浴

日光の人體に及ぼす作用

問『日光は、吾人の生活の根原をなすもので、天下何物もこれに比すべきものはないと云ふことですが、一體日光の人體に及ぼす作用はどんなものでせう

か』

答『日光の殺菌力を有することは、誰も知つて居る事實ですが、尙ほその外にもいろいろの作用があります。今挫傷等によつて化膿した傷を太陽に曝らして置くと、程なく化膿が減じて、次第々々に液化し、だんぐ漿液となり、臭氣を減じて来る、そしてそれが繰り返されて、此の作用が著しく表はれ、組織の恢復が甚だ迅速に行はれる。また普通の外科治療による傷は、多くは攣縮を來すが、日光治療のものは攣縮を來すことが少し、殊に皮下組織の状態が完全に保護され、脂肪の減退少し、延いて皺を残すことなく、また筋も萎縮する憂ひが無く、従つて治療後動作の自由を妨げられない、恢復は如何にも自然で且つ完全であります。』

日光は同時にまた局所麻痺作用を有するもので、これは必ずしも傷口に對し



てのみではありませんが、傷を日光に曝らして置くと、暫くして苦痛の感覚を減ずるものであり、そして面の凹凸して居る挫傷や、關節の腫脹や、烈しい神経痛の或る場合にも同一の効果がありません、即ち太陽光線は、組織の上にも、病理上の産出物の上にも決定的に働くものであります、要するに太陽光線は、殺菌作用と共に傷を治癒する作用、臭氣を除く作用、麻醉作用、病筋肉除去作用、筋肉保護作用等の重大なる作用を有するものであります。

以上は、太陽が身體の局部に及す作用であるが、全體に對する影響も決して少くありません。今一般的に見るに、日光浴をすると、先づ體温が亢まる、脈搏が上つて呼吸が促進する、然しこれは一時のことで、體温も、脈搏も、呼吸も直ぐに常態に復しますが、然し體內には尙ほ重要な變化が行はれてゐます、即ち血壓には大なる變化はありませんが、赤血球は増加して、ヘモグロビ

ンが豊富になる、食欲が増進し、消化が速かになり、同化作用が完全に行はれ、神経系統が健全になり、睡眠が確かになる、即ち全體の機關が健全に働くと云ふ結果を來すものであります』

日光浴は健康に益あり

問「それで日光浴をすると、健康上どんな利益がありますか」

答「第一日光浴は、兒童の發育に非常に關係があります、光線の充分に當るところに成長する兒童は強壯であるが、光線の少いところに成長する兒童は、日蔭の茄子と同様に、唯ヒヨロ／＼してゐます。大都會に住めば三代にしてその家絶つと云ふ西諺のあるのは、此の日光の不足の關係であります。獨逸の諺に「日光の入らざる家には、その代りに醫者が入つて行く」と云ふのがありますが、誠に穿つた諺ではありませんか。



南向きの日當りの良い家は、日光の入らぬ北向きの家よりも、遙に健康に良いと云ふのは、決してより温いと云ふばかりではなく、つまり多く日光を受けると云ふ爲めであります。然るに斯くの如く大切なる日光も文明と共に、人は漸く遠ざかるやうになつて来た、夏は暑いと云ふて傘を翳す、車には日蔽が出来る、衣服で残らず皮膚を包んで了ふと云ふわけで、日光に曝される機會は誠に少くなつた、その結果人は益々弱くなりつゝあるから、須らく大ひに日光に浴し、日光の絶大なる恩恵を受けて健康とならなければなりません。』

日光浴の實行法

問『それでは、日光浴を實行するには、どういふ方法を取つたら宜しいでせうか』

答『先づどうしても、晴天の日に、出來得るだけ日光に浴するやう心かくるの

です。そして道を歩かば、日蔭よりも日向の處を歩くがよろしく、電車に乗らば、日の射す窓の下に坐を占めるがよい。日傘や手袋は全然廢して、顔も手も日に曝らして歩くがよい。吾人は海水浴の效能の一部を日光に歸するものなるは、前に述べた通りである、従つて海水浴をするのは、日光の恩恵を受くる、最も自然の途であります。それからまた虚弱者にあつては、裸體になつて日光の直射を受くるがよい、然し夏季の強き日光に長く當るのは、太陽による火傷を來すものであるからして、此の場合には、その時間を短縮しなければなりません。』

八月



# 第一章 登山

## 登山の健康に及す價值

問「近來は、學生間に大分登山熱があるやうですが、一體これは健康上どのやうな效能がありますか」

答「登山は、身体諸部筋肉の發育をよくし、また發汗によつて身体の脂肪を除き、新陳代謝の作用を助けて、呼吸器や心臓の筋力を旺盛ならしめ、血液の循環を催進するは申すまでもないこと、四邊の光景や、頂上の眺望など、精神を爽快ならしむるに於て殊效あるものですから、健康な人はこれによつて益健康を増進し、一般に虚弱なる人、殊に皮膚の弱き人や、呼吸器の弱き人、神経衰弱の人、脂肪肥満の人などには特に效があります。」

歐米諸國では、登山は登鄙の間に盛んに行はれ、登山俱樂部なるものを組織して、老若男女行樂の第一位に置くやうであります。我が日本に於ては、山嶽至る處に起伏し、秀麗天女の如き富士の山、焰々天を灼かすの噴火山、奇勝百景極り無き甲相の諸山、將たまた東洋のアルプスと稱せらるゝ信飛の連峰等、皆以て草鞋百里の雲山を踏破し、登臨長嘯以て天下を小とするの快を恣にするに足るのであります。幸ひに今日では、登山熱は紳士や學生間に起り、餘程盛んになつたやうですが、此等は一時の流行に止まらずして、益々發達せしめたいものであります。一體登山なるものは、單に衛生上の效があるばかりで無く、氣宇を洪大にし、邪念を去り、將たまた經綸の識量を養ふ點に於て、所謂名山大澤偉人を出すであるから、大に獎勵すべきものであります。」

## 高山の生理的作用



問「登山と云へば、成るべく高い山がよろしいでせうが、一体高山の人体に及ぼす作用はどんなものでせうか」

答「第一登山の健康に及ぼす作用に就ては、我が國には未だ何人も研究してゐません。私は二三年以來、信越の諸山に行き、此の方面の研究に手を染めてゐますが、海水浴のその如く、一ヶ所に長く滞在して居るのではないから、その研究はなかく容易ではありません。一体高山の生理的作用、即ち人体に及ぼす影響の要因は、空氣の稀薄にして清潔なること。強き且つ長時間の射光、紫外線及びベクエレル氏線の過度、高度の電氣陽現、雲及び霧の少きこと、空氣の乾燥、寒冷、氣壓の低きこと等であつて、此等のものが相俱ふて生物の上作用し、それが刺戟となつて、その發育作用、新陳代謝並に血液の集成に及ぼすものであります。

ラジウムの發見以來、各處の温泉は申す迄もなく、山に於てもその検査が遂げられた。サーケ博士の検査成績によれば、高山の空氣は、低地よりも、空氣中にラヂウム、エマナチオンを含むこと、平均三倍であつて、その含有極大量を比すれば、高山は低地よりも五倍を示すとのことであります。』

## 高山の健康に及ぼす價值

問「それから、長く高山に滞在して居ると、どんな影響があるものでせうか」  
答「單に一過的の登山にあつては、歩行運動の人体に及ぼすものより、稍急激のものあるに止まりますが、長く高山に滞在すれば、従つて種々の影響があります。その一は瓦斯代謝の變化であつて、概して高山に於ては酸素を攝取すること多く、従つて炭酸を排泄すること多く、つまり瓦斯代謝が盛んになるわけでありませう。ヤケー氏の試験によれば、酸素の八、八%、炭酸の一四、八%の



増加を示すとのことであります。此の事柄は山間の人の胸廓の廣きを説明するに足るもので、呼吸器の弱き人には、最も良き健康法となるのであります。海拔九千尺乃至一万三千尺を有するアンデス山地及び南北米に連なせる高地方に居住せる印度人が、顯著なる廣胸を有し、アルプス山地の住民が高年に達するまで、激動に際して、息切れのせぬのは、全く此の高山の影響より來たのですから、胸の發育の悪しき者、または動もすれば肺病にでも罹りさらな體格を有して居るものは、高山生活を營むがよろしい。

高山の瓦斯代謝の盛んなことは、一面に於て、含水炭素や、脂肪の分解の盛んなことを示すのですが、これに反して蛋白質即ち窒素分の分解は少い、ヤケー氏の研究によれば、高山は平地に比し、一日約一、五乃至二、〇の窒素の儉約となると云ひ、またヒュツペー氏の研究によれば、筋力の作用は非常に經

濟となるもので、平地に於ては食物によつて得るエネルギーの一五%よりしか器械的作業の變ずることが出來ぬが、高山に於ては、その二〇乃至三〇%を作業に變じ得ると云ふことであります。

それから高山に於ては、血色素及び赤血球を増加するばかりでなく、血液を新生せしむるの作用があります。彼の有名なる瑞西のダボスに於て、リンデス氏の研究によれば、十四人の健康男子平均赤血球數約六百五十五万千百個（平地に於ては一立方仙迷の血液中約五百万個）十人の健康女子平均五百八十万四千個（同上四百五十万個）に達したと云ひ、ビュルケルは海拔五千三百尺の高地に於て、赤血球五%、血色素七%の増加を見、またラツケ（一九一三年）に據れば、かゝる増加は、十五日間に極度、即ち赤血球數一五%、血色素一七%の増加を見たことと云ふことであるが、予が研究によれば三千尺の高地に約二週間



の滞在による健康男子五人の平均増量、赤血球約四十五万（一割弱）、血色素二割即ち二〇%の増加を見たのであります。

その他高山生活は、心臓の力を強くすること頗る大に、また日光は紫外線に富み（海上よりも紫外線に富む）、氣温低く、水蒸氣の含量少き等は、皮膚及び肉體に作用して、大に陳代謝を亢進し、皮膚機能を盛んならしむるものであり、また登攀運動によつて、脚力は申すまでもなく、全身の筋肉を發達せしむるものであり、また食欲を増進し、精神を快活ならしむるの作用あるが、神経質の人は時には不眠症を來すことがあるから、これは注意しなければなりません。要するに適當の注意の下に登山を行へば、海水浴よりも健康に及す效は大なるものであります。』

登山に要する食糧及び藥品の準備

問「登山にはそれ／＼準備を要すること、思ひますが、これはまあ別として、食糧や藥品はどう云ふやうなものを用意したら宜しいでせうか」

答「日歸りの登山ならば、辨當以外大した準備も入りませんが、數日を要するところでは、それ／＼準備を要しますと、云つて別に美味しいものは決して用意するに及びません、すん／＼鹽分が汗となつて出て了ふから、鹽辛いサツパリした物が一番美味しく食べられます。飯は握り飯に梅干を入れたのを平食より多量に持つて行くがよろしく、露營ならば、白米、不時に備へる鯉節、身缺き餅、繃、軍用ビスケット、氷餅、メリケン粉、ソバ粉、切り餅、それから副食物として鹽、梅干、味噌、漬物（味噌漬は殊に良い）干物の類、間食物としては氷砂糖、切飴、キャラメル、興奮用として燒酌、ブランデー、ウキスキーの類を携帯するがよろしい。尤も此等の食品を皆持つてと云ふのではありません、



此等の中一つ二つづゝ適宜持つ、そして此は必ず各自分ちて携帯するがよろしい。

薬品は各自の體質に應ずる持薬の外には、寶丹、仁丹、清心丹の如き清涼劑、健胃劑、解熱劑、鎮痛劑、硼酸、アンモニア水の類、繻帶、ガーゼ、即効紙なども調法なものですから、此等を適宜醫者から貰つて行くがよろしく、石鹼も必ず携帯します、これは宿泊せるとき手足を洗ひ、或は手拭を洗濯し、靴ずれには石鹼を靴下に浸すもよろしく、誤つて有毒物を食したるときには、石鹼水を拵へて服むと、それが吐き出されるし、兼ねて解毒の效を奏するものであります。

山中の應急手當

問『高山に登ると、山中りと云ふことがあるさうですが、此の場合の應急手當

はどう致しますか』

答『高山に登れば、氣壓減少、空氣の稀薄等の爲めに、山病即ち山中りを發することがありますが、これに罹ると、心臟の動悸が高くなり、味吸は短塞不正となり、時に嘔吐し、運動困難となり、頭痛を覺え、大に衰弱を感じ、甚しきは失神するに至ります。また屢々鼻腔、口唇、齒齦、及び肺等より出血するところがあります。一體此の山病は六千メートル（空氣は殆んど半ばに稀薄す）乃至一万一千メートルの高きに於て始めて發するものですから、日本の高山に於ては、かゝる重き山病を發することはない、普通は輕き山中り、即ち頭痛、疲労、衄血等を發するに過ぎませんから、斯様の症候を發したるときには、深呼吸を行ひ、或は興奮劑を用ひて、少し横になつて居れば、大抵は癒るものですが、若しその症狀が益々重くなるやうであつたならば、山に適せざるもの故、



下山しなければなりません、然し日本の山では、それほど重き山病を發するとは先づありません。

山で倒るゝものゝ多くは、山病よりも凍冷の爲めです、高山には意外に寒冷のこともあれば、また濃霧の襲來後急に氣温の下ることがあり、また風雨の後には身體強く冷却して、凍冷することがありますから、斯様の場合には速かに焚火して充分温まり、尙ほ温き味噌汁（此の中に切餅を入れると尙ほよろしい）を拵へて吸ふがよろしく、出來得るならば唐辛子の類を携へて、斯様のとき食べるゝと、よく體温を保護するものです。その他體操をなし、全身の摩擦を行ふて體温を發生せしむるなどもよろしい。」

## 第二章 日焼けの豫防法

問「男は兎に角、女の餘り日に灼けたのは感心しませんか、これは豫防する法はありますか？」

答「日灼けは、日光中の紫外線が作用するのですから、これを吸収するものを塗布すれば日灼けを防ぐことが出來ます。此の目的によつて従來發明された藥物は澤山ありますが、その中で最も奏效顯著な事はアクトールであつて、夏日出時に、少し濃い目に塗布す、または海水浴、登山等にも矢張之れを塗布すれば日灼けを豫防することが出來ます。それから色を白くしやうとする人は、毎夜就寢時に此のアクトールを塗布して居ると種々の皮膚病を豫防し得て、白色艶麗の美顔となるものであります。」



### 第三章 食中り

#### 食中りの原因

問「夏は兎角、食中りが多いやうですが、これは一體どう云ふわけて起るものでせうか」

答「暴飲暴食はその主なる原因ですが、夏季は胃腸の働きが鈍くなつてゐますし、それに冷蔵庫物、つまり水で冷したものを多用すると、胃腸加答兒即ち食中りをします、素ハの多くは氷で冷したものは大丈夫と思つて居ますが、氷冷しものは、氷室より出して、空気温に當てると、腐敗し易いものですから、かういふものは最も注意を要します。それからよくあることですが、食中り物が少し位臭くなつても、捨てるのは勿體ないなど云つて食べるのは、食中りの原

因となります。また氷水を飲んだり、氷冷しの物を飲み食ひするのも、矢張り食中りの原因になりますから、よく食餌に注意を拂へば、減多に食中りするやうなことはありません。」

#### 食中りの治療法

問「若し食中りがあつたときには、どういふ風に手當するでせうか」  
答「人も知る如く、食中りの時には、嘔いたり下したりして、そしてお腹が痛んで來ます。それで痛むときには、水落ちのところを氷袋で冷します。人によつては温めて氣持のよい人もあるから、かういふ人は温めるがよろしい。それから醫者から下劑のヒマシ油三〇・〇を貰つて、それを頓服して、腸の大掃除をします。そして二三回の間は絶食して何んにも食べません、よくなつたところで、米湯・お粥、それから御飯と云ふ風に、だんぐ／＼食餌を進めて行きます



が、此の食中りの後の養生に注意しませんと、慢性の胃腸病になるものですか、よく醫者の指示を守つて、嚴重に養生しなければなりません。』

### 第四章 食物の攝り方

#### 粗衣粗食は健康の秘訣

問『前に食餌の攝り方に注意すれば、胃腸病を起すことがないとお説でしたが、一體食物に就て注意すべきは、どんな事でしょうか』

答『食物に關する一般的のことは、學校でも教へて居ますから、それは略しますが、一體今の人は衛生思想が發達したせい、食物なども滋養と云ふやうなことに重きを置いて居ますが、ほんとうのことを申しますと、飽食暖衣するよりも、粗衣粗食して身體を鍛鍊し、病に對する抵抗力を養ふと云ふことは最も

必要なことでもあります。即ち世の所謂滋養分に富める食物を攝取して健康である人よりも、疎末なる食物をして、然も消化と同化とによつて、體內に多量の滋養分を造くるの能力ある人は、一層健全な人であります。一體滋養分なるものは、元は動物の強き能力によつて、草や水等から作られたものです。人間にも元來その能力は與へられて居つたのですが、偶々その力を養ふことを怠つた結果、それが漸次に弱つて来て、遂に今日の如き弱い文明の人となつたのであります。また多量の食物をよく消化する人は、胃腸の強い結構な人でありませす。然し乍ら少量の食物にて二人前も働く人は、遙に健康な人と云はざるを得ないので、健康を得んとするには、先づ外界より襲來するところの諸種の害毒に抵抗し得ると云ふ範圍を最も多く擴張するやうにすることが必要であります。寒さにも堪へ、暑さにも堪へ、粗衣粗食にも堪へ、閑散にも亦劇務に



も平氣で堪ゆると云ふ體力を有する人であつたならば、これが即ち理想的の健全な人であらうと思はれます。』

粗食は何故健康に益ある乎

問『我々は、食物は消化し易い、美味なるものを常に奨励されて居ますが、どういふわけで粗食は健康に益があるでせうか』

答『今までの醫者は滋養食と云ふことを奨めて居ますので、さういふ考へは大抵の人は持つて居りませうが、然しそれは間違です。一體食物には、人間に取つて必要な部分がザツト六種類あります、第一は消化せられて人間の體内の物質となるべきもの、即ち米、野菜、魚肉の類で、第二はその消化を助くるところの作用を爲す部分、假へば大根オロシ、生の野菜、味噌、澤庵等の中に存在するヂアスターゼ、その他の成分、第三は消化し餘つた物を速に排泄するに必

要なる成分、即ち纖維、皮膜その他の所謂不消化成分で、これは便通をよくするに必要な成分であります。第四は食物に味を興へ、或は體内に於て新陳代謝を圓滑にせしむべき物質、假へば食鹽、砂糖その他食物に味を附する特殊のもの並に水、第五は骨等を造くるに必要なもの、即ち灰分を含有する小魚、動物の小骨、豆蒟蒻等に多く含有するものであります。それから生物の生長に必要なビタミンは、多く新鮮の加工せざる食品中にあります。そして此の六つの物質は、美食の中には往々缺乏して居るものであつて、極めて微細に調理せられたる食物中には甚だ少ないものですが、所謂粗食の中には、此等の部分を残り無く含蓄して居るものであります。』

美食より受くる害

問『それでは、美食をすれば、どんな害がありますか』



答「常に美食をして居る上流社會にあつては、美食の爲めに、便秘、腸より來る一種の中毒症狀、それによつて起るところの諸處の粘膜加答兒、即ち鼻加答兒、咽喉加答兒、氣管支加答兒並に腎臟炎その他の病氣が多いものですが、粗食に甘んじて居る人には、排泄が宜しいからして中毒を起すことも無く、新陳代謝も圓滑に行はれて居り、此等の病氣に罹るやうなことはない、つまり美食を求むる人は、それによつて害を求むるばかりで無く、常に食物に對して不満足を抱いて居ります。然るに粗食は即ち完全食ですから、粗食によつて自己を營養して居る人は、如何なる場合にあつても、または如何なる田舎にあつても、これを求めて得ざることはありませんから、何時も食事に對して常に安心です、これが即ち健康上最も大切のことでもあります。尤もかく申したとて、我輩は決して美食してはならんと云ふのではありません、美食して口腹の樂み

を得るのも、元より差支の無いことですが、然し一度美食したならば、二日三日は粗食して之れを補ふと云ふ風に心懸けるのが必要であつて、宴會の二晩も三晩も續いては美食責めになる故、その害を受けぬやうに注意すると同時に、よくその人に適應するやう、また氣候風土によつて取捨するやう注意が肝要であります。』

## 適應食とは何ぞや

問「それでは、人に適應する、即ち適應食と云ふことに就て承りたいものです」

答「適應食と云ひましても、土地により、風俗習慣によつて一様でありませぬ。適應と云ふのは、嗜好とは別であつて、その食物がよくその人によつて消化され、またよく吸収されよく同化され、同時に無害に排泄せらるゝ状態を云



ふのであつて、生理的には好きな物が適應するのですけれども、また病的に害になるもの程好きと云ふことがありますが、好き物必ずしも皆宜しいと云ふわけには参りません、假へばアルコール中毒者の酒好き、肉中毒者の肉好き、ニコチン中毒者の煙草好きと云ふやうな場合もある故、よく適應と云ふことに注意が肝要であります。またその量に於ても所謂適應量と云ふものがあつて、大食がよしとも、小食がよしとも云はれない、唯胃腸の弱き人は大食に適しない、また健康な人でも大食は胃腸を害して慢性病に陥ることがあるからして、適應せる食物を適量に攝ると云ふ根本的注意を拂はなければなりません。』

日本人に適する食物

問『日本人の食物としては何が適應しますか』

答『日本人には何が適應しますかと云ふに、それを自然界に見るに、鷹には生

肉が適應し、鳥には腐肉が適應し、鶏には穀類が適應し、燕には蟲が適應し、鵜には魚類が適應してゐます、さて日本人には何が適應するでせうか。一般に云へば、適應食は、その生物の住所に於て與へらるゝもので、山の獸には山に適應食があり、水の魚には水に適應食があり、空中の鳥には空中または地上に適應食物があり、寒帯の人には肉類や脂肪が適應し、温帯の人には穀食が適應し、熱帯の人には果物食が適應します。それでは日本には何が繁茂するかと云へば、日本は北緯三十度より四十度の間にある温帯に位し、四方海の島嶼なれば、従つて温暖に、且つ雨量多く、沼澤、河川が澤山あります。かゝる土地には五穀が繁殖するので、太古の時より五穀が野生して居り、古事紀にも記載のあることで、太神がこれを青人草の食ひて生くべきものなりとて、耕作の方法を教へられたとのことであり、従つて一名豊葦原の瑞穂の國の名ある所以であ



つて、沼澤の邊りには葦と穂とは澤山にあつたものであります。日本の醫學の本源たる獨逸等にあつては、稻等は適せざるほど寒く乾燥し、且つ沼澤が少く、牧草が繁殖して居る、従つて昔から野獸が多く、住民は皆野獸を狩つてその肉を食ひ、その毛や皮を着、その肉や骨を以て器物を造つた、後には人口が増殖して野獸が少くなつたから、牧畜を業として、水草を追ふて轉居した民族の子孫であるからして、彼等には肉食が適應して居ます。日本は野生の五穀も、人口増殖と共に少くなつたから、一千五百年以來耕作を業とし、即ち稼穡の民の子孫ですから、土地的にも習慣的にも、遺傳的にも、日本人には穀食が適應するのであります。』

日本人の營養

問「それでは、日本人には必ずしも肉が滋養となると云ふわけでもありません

な」

答「先づ肉と米と何れが滋養であるかと云ふ問題は、以前には化學的に分析をして、その成績のみで、食物の滋養價を定めて、窒素の分量の多いものゝみを滋養物として居つたのであるが、それは西洋人によく當てはまるのであつて、即ち西洋人には肉食が適應するのに、西洋の下層社會は、高價の肉を食するところが出來ずに、主にも黒パンや馬鈴薯で生活せねばならぬので、ともすると營養不良になる、其處で何でも價が安くして、肉の成分に近いものを捜さうと思ふて居るが、必ずしもこれは日本人には一致するとは限りません。日本人中に營養不良のものゝあるのは、敢て蛋白質の不足の爲めではなくして、多くは下層の人が不衛生的生活をする爲めであります。西洋の營養不良の労働者等を病院に收容して、肉や御馳走を與へて置くと、藥なしで癒る場合があるさうです



が、日本人は寧ろ酒毒、結核、黴毒この三毒の爲めに營養不良となりますが、食物の爲めに營養不良となるものは迷多にありませんし、反つて上流社會の人に營養不良があつたり、又はその反對に營養過良の人を見ます。營養過良は食物その他の生活状態が不適當の結果であつて、過度に肥滿して、坂や梯子を上るにも息の切れるやうな人は、即ちそれであつて、こゝろいふ人は、假令丈夫に見へて居つても、不慮の大患に罹ることがある故注意しなければなりません。』

主食物と副食物

問「主食物と副食物とは、どう云ふ風にするのが健康によろしいでせうか」

答「日本人には穀食が適應するとは、主食物のであつて、副食物としては、第一に野菜、根菜等であつて、次には魚類と、鳥類、その次には獸肉類であります。牛乳や鶏卵なども大人には矢張副食物です、然し乍ら副食物の量を多くし

て主食を超過してはなりませんから、主食の量を六分若しくは七分にして、副食の量は三分乃至四分とします、そしてその副食の中でも植物性のもの二分、動物性のもの一分と云ふ割合は、日本人の常食、保健食として必要の程度であつて、即ち古來の御飯三椀、一汁一菜と云ふ程度は至極よろしいのです。そしてその中で各人により、また病氣等あるときは、それ／＼取捨すべきものであつて、老人には成るべく肉食を避けた方がよろしいのです。』

季節による食物の攝り方

問「それから食物は極暑時と、極寒時とは多少相違があらうと思ひますから、季節による食物の攝り方に就て一通り承りたいものです」

答「自然に従つてさへ居れば、人間は何時も無病息災であります。冬は寒いから冷たいものを食べ、夏は暑いから温いものを食べる、これが根本的健康法



であります。と云ふのは夏は腎臓の働きが鈍くなつて、小便の出やうが少い、その代り皮膚が盛んに働いて汗が餘計に出る、新陳代謝の作用は、主もに皮膚が營むことになります。然るに暑いからとて氷水を飲んだりすると、血管が収縮して汗が引込む、無理に汗を引込ますのは一番毒になる、だから夏は成るべく働いて汗を出すがよろしく、汗が出たならば手拭を水に浸して拭くか、湯に入るかする、湯上りに冷水を被ぶるのは、虚弱な人でも耐ふるものです。

涼しい座敷で冷ビールを傾け、氷水を飲み、晝寝などして直ぐ風邪を慕くのは、夏の暑さを服従し得ず、強めてこれに反抗し、人工を加へ過るからであります。冷蔵庫などで食物を冷し過ぎるのも餘り宜しくありません。氷水でもアイスクリームを食ふやうに、少しづつ舐めずつて居れば、清涼劑となつて左程害もありませんが、大口にガフ／＼飲むと、汗を引込まして、折角の新陳代謝

を妨げることになります。

食物は、その季節々々に出来たものが一番によろしい。秋から冬にかけては動物に脂肪が殖え、また食べても美味しいが、夏は不味い、春夏は植物が最も繁茂するので、野菜類は何よりもよろしい。夏はまた瓜類や果物が熟して、吾人の渴きを止めると云ふに、自然がよくしたものです。暴飲暴食して赤痢になり、コレラになるのは、胃の内容物が消化されずに、直ぐに腸に送らるゝからです。大抵の細菌は、胃液中にある酸類に逢へば、その活力を失ふものです。が、そのまゝ腸に達すると、腸は細菌の極楽世界ですから、思ふ存分繁殖して害毒を逞ふことになる故、殊に夏季にあつては、暴飲暴食は慎まなければなりません。



### 第五章 ソバカスと其治療法

問「夏になると、ソバカスが殊に餘計目立つやうになるが、一體これはどうすれば癒るものでせうか」

答「ソバカスは、營養不良の爲めに起ることがありますから、さう云ふ人は第一に營養を良くすることが肝腎です。それから塗布薬はいろいろありますが、なか／＼根治は六つかしいものです。最近アクトールの塗布によつて全治したと云ふ例が澤山あつて、先づそれが一番によく利く薬と云はれてゐます。」

## 九月

### 第一章 赤痢チフス等の傳染病

細菌

問「夏から秋への移り目になると、赤痢、チフス、コレラ等の傳染病が非常に多くなつて來ますが、一體此等の病原はどこから入るものでせうか」

答「傳染病には、呼吸器から入るものもあれば、また皮膚から入るものもあります。チフス、コレラ、赤痢等の細菌は、唯口から許り入つて行きます。それで口から入つた細菌は何處へ行くかと云へば、先づ咽頭を通るときに、扁桃腺を破つてそれから入る。扁桃腺に創傷のあつたときは誠に入り易い、それ故に扁桃腺炎に罹つて居ると、此等の傳染病に罹り易くなります。それから扁桃腺に入りかねたところの細菌は、食道を通つて胃の中に入つて行く、然し胃の



中には胃酸と云ふものがあるから、大抵の細菌は殺して了ふけれども、胃加答兒とか、何とかとあると、此の殺菌作用に弱くなつて居るからして、細菌は死なない、即ち胃病があると、此等の傳染病に罹り易くなる故、此等のもの、流行時には胃腸を丈夫にして置くことは大切の注意であります。

細菌が胃を過ぎて腸に入ると、もう此處は細菌の爲めには極樂園ですから、思ひのまゝに繁殖することが出来ます。そして腸の淋巴腺に入つて、それからズツと身體中に廻る、そして淋巴腺や、心臓、肝臓、骨髓等に入つて繁殖して盛んに殖えて、今度は始めて病的症狀を呈するのですが、此の細菌が體內に入つてから固有の症狀を發する迄の間は、即ち潜伏期と稱するものであつて、腸チフスにあつては大約二週間、赤痢にあつては一日乃至八日、コレラは一日乃至四日の潜伏期があります。』

傳染徑路

問「細菌は、口から入るとして、此等のもの、傳染する徑路はどういふものでせうか」

答「此等の傳染病は、普通八、九、十の三ヶ月に流行するが、腸チフスや赤痢は殆んど年中あると云つてもよろしい位です。そして此等のもの、傳染は、本病患者の大便或は尿を以て汚染せる水を飲用し、或は糞尿を洗滌せる河水を使用したりして起ることが多い。東京市に於ては、改良水道を敷設以來本病を見るものが少くなつたが、それでもまた井戸が處々あるので、此の井水を雑用に使ふところから傳染することが間々あります。一體多くの人は、飲用水さへ水道水であれば、雑用水は何でもかまはぬやうに心得てゐますが、これは間違であるから、飲用水、雑用水の區別なく、凡て水道のある處はそれを使はな



ればなりません。また田舎などでは、患者の糞尿に汚れたるものを河水にて洗ひ、下流のものに大流行を來したなど云ふ例がありますから、これも注意しなければなりません。

それから飲食物が傳染の媒介を爲すことがあり、殊に小兒には牛乳等を用ひたり、或は駄菓子を買ひ食ひ等が原因となることもあり、菌携帯者の手より果實等を介して傳染することもあり、その他患者の衣服、器具等も矢張傳染の媒介者となるものであります。

それからまた本病の流行時に當つては、健康者の口腔に黴菌を含むことがあつて、その人が風邪を惹くとか、扁桃腺炎に罹つたとか云ふときは、初めて黴菌が勢を逞ふして發病することもあります。」

### 豫 防 法

問「此等のものは元より法定の傳染病で、自療治の出來ぬと云ふことは判つてゐますが、さてこれを豫防するには、どうしたら宜しいでせうか」

答「此等傳染病の黴菌は、飲食物と共に口腔から入り込む場合が多いから、先づ第一に飲食物に注意しなければなりません。地方ではチフス、コレラ等の流行病、患者の用ひた襦袢や襦袢などを洗濯したり、その河水を飲料とする風は今尚ほ絶えぬところがあります。また東京でも場末になると、井戸端で不潔物を洗濯するの悪習は依然として改めないが、此等は實に危険千萬であります。それですから水道のあるところは、飲食用は勿論、雑水にも水道の水を使用することゝして、食物の方面では、不潔の店頭で賣つて居る煎餅、新粉其他の駄菓子、また市中を呼び賣りして居る煮豆、煮メ等は、危険故、買つたそのまゝに食へずに、必ず一度火を入れ直さぬといけません。また生にて食する刺身や



野菜などは、餘程その品質を吟味しなくてはなりません。すべて食物は唯安價と便利とのみに重きを措かずに、その製造元の清潔と云ふ點に注意を拂ふべきもあつて、子供に錢を持たせて、最寄りの不潔な駄菓子を買はせて顧みないやうでは、迎も家庭の衛生は行はれません。

次に傳染病の媒介に有力なるは鼠と蠅とであります。即ち鼠や蠅は自由に此等傳染病患者のある家の便所に入出入して、その病菌を尾や脚に附着せしめて、近所合壁に運搬するから、便所と臺所との改良が急に行はれぬまでも、せめては飲食物を入れ置く、戸棚の内面に鐵葉張位を施して、鼠だけでも防いで欲しい。然し今日の處では、膳碗等の食器に蠅の飛び着かぬやうにすることは云ふべくして行はれざる事柄ですから、一般家庭の注意としては、汲み置きの水を使用せぬこと、蛆類は使用前によく洗ひ燥かして置くこと、庖丁、布巾等を

同様燥かし置くこと、調理または掃除に使用する器物は、使用に臨んで必ず丁寧に洗ひ取ること等であります。一體總ての細菌は濕氣と溫氣とによつて發着し、日光に途ふに死滅するものであるから、乾燥と云ふことは最も大切であります。』

## 第二章 溫泉浴

### 溫泉の利く理由

問「此の頃には、よく湯治に出かける人がありますが、一體溫泉はどういふわけで、人體に効のあるものでせうか」

答「湯治は、どんな効があるかと云ひますと、身體の保護愛撫と云ふやうに思はれますが、實際鹽分含有泉にて病氣を治することは一つの刺戟であります。



人體が此の刺戟に堪へてその反應によつて機能が一變するとき、療養の効が顯はれるのであります。また温泉浴はその効能の現はれるまでは、一回や二回では不可なく、同じ鑛泉でもその所在地によつて効能が違ふと云ふのは、それはその土地の氣候や地理的關係が、人間の身體に鑛泉と同じやうな作用を爲す爲めでありませう。

一體温泉に浴すると云ふことは、温度も非常な關係があるが、その湧き出す温泉の量によることも多い、一例を挙げると、さのみ温度が高くなっても、量の多い温泉は冷くても湧出の少ない温泉よりは遙に温い、殊に温泉の湧出量が前日變つたり、温度も日々昇降したりするところは決して適當なところではない。本邦の温泉には、よく雨の日に温度の上ることがあるが、これは岩の裂け目に雨が入つて、温泉の熱の蒸發する途を塞いで了ふからであります。それ

から俗に鹽湯は温まると言ふが、同温度の水も常の水と鑛泉とを比較すると、鑛泉の方が保力の力が強いからで、これは鑛泉の中に溶けた鹽類があつて、鑛泉が冷めるときは、此等の鹽類は沈澱して結晶するが、その結晶に當つて熱を發するから、常の水よりは、より多く温度を保つわけであります。鑛泉を成るべく濃くして拵へた湯河原の湯婆などが、一旦熱くなつて溶けた鹽類の再び結晶する際、更に熱を發するなどは注意すべきことであります。

それから炭酸瓦斯は、温泉の中に三種の形となつて含まれて居ます。第一は、游離炭酸瓦斯で、泡の中に混つて居るもの。第二は、温泉の中に溶けて居るもの。第三は、重炭酸鹽類が、炭酸鹽類に變化する際發するものであります。泡沫狀炭酸瓦斯、即ち俗に云ふ泡湯など、唱へるものは、水の温度は低いけれども、浴すれば温かい、これは理學的性質即ち「熱傳導能」の弱いからで



あります。それから水と空気とは温度が違ふ。即ち熱くも冷くもないと云ふ温度は、空気では平均二十二度であるが、水では三十四度乃至三十六度四分ですから、水より空気の方は温かいわけであります。此の理由が炭酸瓦斯は熱傳導が弱いために、皮膚に觸れると、その部分が温くなる、だから冷たい炭酸泉に浴しても温味を感じるわけで、これが即ち炭酸浴の本態であつて、血行器病や、神経疾患などに應用すると、効が最も多い所以であります。』

## ラヂウム・エマナチオンの効

問「新しい温泉學によれば、温泉の利くのはラヂウムエマナチオンの爲めであると云ふが、事實さういふものでせうか」

答「ラヂウム、エマナチオンを含む温泉は、日本に澤山ありますが、これは温泉一リール中の含有量が三、五マツへ以上でないといふと治療の價値はありませ

ん、日本にこれだけの含有量のあるのは、十三四ヶ所よりありません。エマナチオンは主として吸入し、生體の周圍の大氣中のエマナチオンによつて奏効するものであつて、エマナチオン鑛泉地に逗留するは此の故であります。エマナチオンは慢性リウマチス、痛風、神経痛、脂肪過多、酒客、神経衰弱、氣管支加答兒、鼻加答兒その他種々の病氣に効があります。

要するに温泉の利くと云ふのは種々の關係であつて、湯の温度の一定せること、風土氣候の關係、生活狀態の一變等が主なるものですが、然し皮膚病であると、温泉の含有物その物が利くので、硫黄泉に、熱海、有馬、磯部等の食鹽泉であります。また此の鹽類泉は所在地の高低、空氣の乾濕によつて、身體に温度を感じる度が違ひます、同じ食鹽泉の熱海と、鹽原の鹽の湯に比べて見ると、前者は海に沿ふて空氣が濕潤で、鹽原よりは皮膚面の蒸發が遅いため



に、浴後温感が甚しく、時に逆上せることがある、即ち刺戟が強烈であります。』

温泉と氣候との關係

問『温泉療養中、その大部分の時間を費すのは温泉所在地の山水ですから、その土地の氣候は少くならず、人體に影響を及ぼすことゝ考へますが、如何のものでせうか』

答『それは申すまでもないことであります。彼のエマナチオン發見を以て世界に名高きガイスタイン温泉の如きは、アルプス系の山上にあつて、風光明媚で、高山植物は芳香を放つて居るから、知らず識らず深呼吸を促し、塵埃も無く、太陽の強光線に浴するからして、温泉地でなくても、保養地としての價値は充分にあります。それから空氣電氣の影響も注意すべきものであつて、リウ

マチス患者が雷鳴に先つて、身體の異常を感じ、それを豫言するは、即ち空氣中のイオンの多寡變動によつて、人體に一種の反應を呈するからであつてあります。ですから温泉或は氣候療治、その所在地の氣候並に周圍の風光と至大の關係を有し、同質の温泉にても所在地によつてその効果を異にすると云ふことを考へ、尙その他を參酌して適地を選択しなければなりません。』

温泉場の選擇

問『それでは、適當の温泉場を選択するには、如何なる注意を要するでせうか』

答『先づ一般人のやるところを見るに、格別注意を拂はぬやうであり、注意深きは醫師の意見を聞く位のもですが、若しも温泉場の選擇を誤るときは、單に無器の費用と、時間とを費すばかりで無く、或はこれが爲めに、反つて不測



の害を蒙ることが無いとも限りませんから、單に保健の目的・健康を増進する目的の人であつても、また療病を目的とする人であつて、何れも相當の注意を要するものであつて、その選擇に就て、その知識及び經驗ある醫師に相談せねばならぬが、その一般的注意を擧げて見ると

浴客側に於て注意すべき點は

- 第一 老若男女の別
  - 第二 體質の強弱
  - 第三 疾病の有無其種類並に輕重の別
  - 第四 湯治の目的と其季節
  - 第五 費用の多少、携帶品のこと
- 次に温泉場に就て注意すべきことは

- 第一 山間、海岸、都會地、周圍の地勢及び景勝
- 第二 距離の遠近、交通の便否、社交關係往復に要する時間の多少、旅行の難易

- 第三 風土、氣候、衣食住の整否、物價
  - 第四 泉質、温泉の主治効能、エマナチオンの含量
  - 第五 浴治上の設備、醫藥の給用
  - 第六 温泉場所及び其近傍の衛生上の狀況特に上水下水等の設備、傳染病流行病の有無、人情
  - 第七 兒童教育上の設備、遊戯場の有無、危険の有無、害蟲、毒蟲等の有無
  - 第八 交際及び娛樂上の關係、浴客の種類
- 等であります。」



温泉入浴の心得

問「さていよいよ適當の温泉場を見付け、いよいよ湯治すると云ふ場合、即ち入浴するにはどんな注意を要するものでせうか」

答「これは尤ものことであつて最も大切のことでもあります、尤もこれは一概に云ふことは出来ませんが、その大體を述べると、先づその時期は、春秋の二期が最もよろしく、その滞在日数は三週間位が普通であります。温泉場に着いたならば、一日位静養してから、いよいよ湯治にかゝるがよろしく、またその入浴の方法及び時間の長短は、泉質、浴治の目的によつて、各異なるものですが、大體を述べると左の通りであります。

一、保健の目的で湯治をする場合には、最初一兩日間は、一日一回三十分以内、その後は一日二回まで入浴してもよろしいが、成るべく入浴の時間を短

かくするがよろしい。冷泉にあつては通常入浴の時間を短かくし、中等の温泉にあつては、逆上せざる限り、一時間位までは在浴しても差支がない。

二、慢性の皮膚病を癒す爲めの湯治にあつては、一日一回一時間以内入浴し、且つ長時日に互りて湯治せねばならぬ。

三、肺炎、肋膜炎其他滲出物の吸収を促す目的の湯治にあつては、何れの温泉でも、半時間乃至一時間の長きに亘つて入浴するがよい。

四、熱泉又は體温を昇騰せしむる温泉、或は固形分多き温泉は、その刺戟強く、且つ疲労を發するものであるからして、入浴は一回十五分乃至二十分間として、隔日か或は三日目位に浴することにしなければならぬ。そして入浴に就ての逆上を豫防せんが爲め、浴後は勿論のこと、入浴中に於ても冷濕布を以て頭部を被ひ、または冷水如露、マツサージを行はねばならぬ。また浴



後には冷水如露浴を全身に行ふ必要がある。右様の次第であるからして、容易に逆上せる癖のある人や、脳神経衰弱、ヒステリー、腦髄毒、脊髄癆等の患者には此等の温泉は禁物である。

五、游離の炭酸、硫化水素、亞硫酸瓦斯等の發生多き温泉に入るときは、先づ空氣の流通に注意して、決して密閉した浴室で入浴してはならぬ。此の注意を怠るときは、時として窒息に陥るの虞れがあり、また時にはそのまま死亡することさへある。これは浴室の構造が不完全なるばかりでなく、また入浴者不注意の致すところである。

六、游離鹽酸や、硫酸等のある温泉に浴すると、腋窩、内股等に糜爛を發することがあるが、これも避くべきことである。これは苦痛であるばかりでなく、その上皮の損傷したるところから、いろいろな病毒が侵入するの危険が

ある。世間では此の糜爛を以て、宿昔の病毒を排除するに必要があるなど、考へ、反つて之を喜ぶの風あるが、これは誤解である。若し効能のある温泉ならば、斯様のことをせぬも、必ず有効なわけであり、すべて苦痛や疲勞を來す入浴は禁物と心得ねばならぬ。

その他入浴中は、早起夙寢をして、暴飲、暴食を慎み、堅く攝生を守らねばなりません』

服湯の効能及其注意

問「温泉は晉に入浴するばかりでなく、之を服用しても、効能があると云ふことですが、その注意を承りたいものです」

答「新鮮湧出の温泉を適當に用ひれば、醫藥と同様の効能があります。元來温泉は多量の固形分若しくは瓦斯を含有して居るものですから、或る場合には入



浴して効の無いものも、服用して人體の疾病を輕快若しくは治癒せしむる効力を有するものがあります。今日醫家の賞用する人工カルルス泉鹽は、獨逸のカルルス泉の含有物になぞらへて製したもので、之を水に溶かして、天然の鑛泉の濃度にして服用して居るが、然しそれでも天然のものには及ばぬから、近來はその泉の含有物を固形として天然カルルス泉鹽を用ひることになつてゐます。

溫泉の飲量は、一日一回六十グラム位より始めて、吐いたり、氣持が悪くなつたりすることがなかつたならば、一日二回に及ぼす、その量も四百乃至五百グラムまではよろし、服用する時刻は朝食前・夕食前等にて、服後逍遙散步するなどは必要の注意であります。』

湯治を禁すべき人

問「湯治して、悪いと云ふ人がありますものでせうか」

答「溫泉は、健康の人によつては、大抵の慢性病にあつては入浴して差支がありませんが、熱發諸病、急性の皮膚病、腦疾患、心臟病、水腫のするもの、急性症等は皆禁じなければなりません。

また素人が「湯中り」と稱し、湯治には必ず初めの間は心身に故障を生ずるもので、これあるのは、湯の奏效した徴候であると、信じて居るやうですが、これは全く誤解であります。若しその人とその病とに適した溫泉に適法の浴治法を行ふに當つては、決して湯中りの害を被らず、湯治の效を奏すべきものであります。然るに入浴後倦怠を感じ、何處となくに疼痛を覺へ、或は食欲減じ、心悸亢進、頭痛、眩暈、衄血を發し、又は脈數を増し、血壓を感じ、呼吸困難を發し、尿利、便通に異常を呈する等のことがあつたならば、それは神經



の刺戟を受けた徴候であるから、先づ入浴の回数を減じて見、それでも尙ほ右様の徴候があらば、入浴の適せざる徴候であるから、それを禁じなければなりません。」

# 十月

## 第一章 脳充血と其治療法

問「秋になると、逆上せて顔が赤くなり勝ですが、これはどうすればよろしいでせうか」

答「醫者の方ではそれを脳充血と云ひます、此病氣の原因となるものは、無論

氣候の關係もありませんが、精神亢奮、労働または飲酒等であつて、顔面が著しく赤くなり、頭痛、眩暈等になり、甚しきは卒倒するに至ることがあります」  
脳充血のときには、枕を高くして、頭を氷嚢で冷ますがよろしく、重いのは腓腸部に芥子泥を貼つて、血液を下部に誘導するがよろしい。また慢性脳充血、即ち逆上せ症の人は、常に便通がある様に心がけ、飲酒、喫煙を禁じ、菜食を定とする等は主なる注意であります。」

## 第二章 脳溢血(中風)

### 中氣の原因

問「中氣も矢張逆上症の多い秋季に多いやうですが、これは一體どう云ふ人に多いものでせうか」



答「矢張肥つて頸の短い入に來ますが、必ずしもさうと限つたものではありません、第一此の病氣は遺傳の關係がある故、父祖に本病に倒れた人の子孫は餘程注意しなければなりません。それから常に酒を嗜む人に多く、また黴毒も有力なる原因となるものであります。そして此の病の重いのは卒中で直ぐに死んで了ふが、輕いのは所謂中氣で、半身不隨となります。』

中氣の豫防法

問「此の病氣は甚だいやな病氣ですが、どうか豫防する方法はありませんでせうか」

答「腦溢血の主なる原因は飲酒、黴毒、心臟病の三つですから、酒を飲まぬやう、六百六號の厄介にならぬやうに心がけ、心臟病ある人はよくその養生を守り、平素便通あるやうに注意が肝要です、それから遺傳ある人、酒を嗜む人等

は冷水浴を怠らず行ひ、また時々醫師の診察を受けて、血壓の高くなつたときには、ヨード劑を服用して、その下降を計る等は主なる豫防法であります。』

卒中の應急手當法

問「若し突然に卒中の起つた人のあるときにはどういふ風にしたら宜しいでせうか」

答「無論片時も早く醫者を迎へねばなりません、然し卒倒して人事不省になつても、驚きの餘り大聲に呼んだり、揺り起したりなどは反つて害になりますから、危険な場所でない限りは、醫者の來るまでソツとして置いた方がよろしい、そして頭部を高くして靜かに横臥せしめ、衣服を緩め、胸部を廣げ、新鮮の空氣に觸れしめ、頭を氷囊で冷しなどはよろしい。それから素人は患者を呼び醒さんとして水を飲ましたり、或は薄荷や寶丹などを口に入れるが、