

醫學士 田村化三郎著

# 肺の衛生

全

讀賣新聞社發行

第八頁了十七頁ヲ脱丁

十一三



醫學士田村化三郎著

肺の衛生

東京

讀賣新聞社發行

全 明治 41 年 8 月 出版

序

肺病は癒る病である、之を知ること早く之を治する其道を得れば則ち癒る。

肺病は癒らぬ病である、之を知ること晩く之を治する其道を得ざれば則ち癒らない。

肺病の癒ると癒らぬとは之を知るの早きと晩きと之を治する其道を得ると否とに在る。

肺病は之を防ぐに其道を得れば決して罹らぬ病である。

將來一人も肺病に罹らぬやう又一人も肺病で癒らぬもの、

無いやうにするには世人が皆之を防ぐの道早く之を知るの  
法并びに之を治するの道を知らねばならぬ。  
余が肺の衛生一篇を世に公にする此意に外ならぬのであ  
る。

明治四十年十二月

田村化三郎

### 肺の衛生目次

肺病とはどんな病	一
遺傳か傳染か	二
肺病になり易い體質	四
肺病の原因と誘因	五
肺病の年齢と職業	七
肺病の早期診断	九
肺病の初期(自一至六)	一二
肺病の診定	二三
歴史上の肺病者	二四
肺病の第二期	二六

肺病の完成期(自一至三)	二八
肺病の末期	三三
肺病の變格	三五
患者に實を告ぐるの可否(自一至二)	三七
肺病と神経との關係(自一至三)	四一
不治の肺病者に對する言(自一至三)	四七
肺病の治療法	五五
自宅治療法(自一至十一)	五六
轉地療法(自一至七)	七九
病院療法(自一至二)	九五
肺病者の讀物	一〇一
藥物療法(自一至二)	一〇四

理想的肺療院療法(自一至三)	一〇九
酒と煙草(自一至二)	一一七
肺病救治法の將來(自一至四)	一二三
肺病の豫防法	一三三
病者の豫防法(自一至五)	一三四
健者の豫防法(自一至三)	一四一
癆瘵質者の豫防法(自一至十四)	一四七
腺病質者の豫防法(自一至三)	一八四
健康者の豫防法(自一至三)	一九〇
國家社會的豫防法(自一至二)	一九七
肺病全快談の評論(自一至十八)	二〇八
結論	二四八

# 肺之衛生

醫學士 田村化三郎述

## 肺病とはどんな病か

(一)

▲癒る肺病 肺病と云へば誰れでも癒らぬものと思つて居る、それ故に患者に肺がわるいと云はるれば死の宣告を受けたと同様に心得氣の早いものは自殺と決心するのがある、併し是は大なる誤解で今日醫學上では肺病は全治するものとなつて居る、此事は獨逸の田舎醫者ブレイメルと云ふ人が今より五十年程前に云ひ出し、其當時は反對の議論が盛であつたが漸々賛成者が殖へて今では一般に認められて居る、近頃歐米肺療院の報告を見ると大抵十人の内七人まで

肺病とはどんな病か

〇〇〇の割合になつて居る、但し皆初期に早く診断して治療したのであつて、どんな重症でも癒ると云ふ譯ではない

▲癒らぬ肺病 所が何故世間の人が肺病は死病と思ひ込むやうになつたかと云ふに醫者が肺病と名をつけ又は素人が肺病だらうと思ふ時は病は餘程進んで居る時でどんな名醫名薬でも救ふとの出来ない時である、但し是は肺病に限つた譯ではなく、どんな病でも初期の軽い内に善く治療すれば癒るが重く進んだ時癒らぬ病は外に多いのである

(二)

遺傳か傳染か

▲體質は遺傳する 世間には一家族の内に肺病者が多く出ることがある、甚しひの是一家が肺病で死に絶ゆることもある、昔から肺病は遺傳する

と思ふたのは此事實に基くので無理もないが善く調べて見ると是は病氣を遺傳したのではなく、肺病に罹り易い弱い體質を遺傳して子供の時から病者と一所に生活して傳染したのである、此證據に付ては面白い實驗談がある、それは肺病に罹つて居る三人の婦人がいづれも雙兒を生んだので試験の爲め皆一人は内で乳母をつけて育て一人は田舎に里子にやることにした所が内で育てた子供は三人共肺病に罹つた上乳母も二人は肺病になつたが里子にやつた子供は三人共達者に育つたと云ふことである。

▲病氣は傳染する 肺病の傳染すると云ふことは前記の實例でも分る通り今日では誰れでも知らぬものはない、甚しひのは親戚に肺病者が出來た時傳染を恐れて見舞にも行かす是が爲親類不仲になつたり肺病になつた嫁を離縁したり種々の悲劇が演ぜらるゝのは肺病傳染説の普及した餘弊であらふ



### 肺病になり易い體質

▲癆瘵質 頸は細長く、胸は扁平で胸が長く、皮膚は薄くて蒼白く、皮下の脂肪は少なくて青い静脈が透いて見へ、顔は白く頬は赤く、(消耗性頬紅)肩より背にかけて「うぶ毛」が澤山に生へ全體が瘦せて弱く見ゆる體質の人は肺病になり易いのである醫者は之を名づけて癆瘵質と云うて居る、但し外見強壯な體格の人でも決して肺病に罹らぬと云ふ譯ではなく又癆瘵質の人でも必ず肺病になると云ふ譯ではないから弱い人も強く見ゆる人も豫防上の注意が肝要であります

▲腺病質 又世間には前述のやうな虚弱な體質を具へた上、頸に瘰癧が澤山出来易く且つ皮膚が弱くて風邪をひき易いと云ふ兒童が随分多いのであるが是

は後年最も肺病に罹り易いのである醫者は之を腺病質と名づけて居る、小學校の校醫はこんな兒童を見たら必ず其の父兄に通知すべきである又こんな子供を持つた世間の親達は餘程注意して養育せねばならぬ、さて癆瘵質の人腺病質の子供が肺病にかゝらぬやうにするにはどうすればよいか是は後段豫防法の條下で詳しく述べる積であります、

### 肺病の原因と誘因

▲結核菌 肺病の原因は我明治十五年獨逸の有名な醫學者コッホと云ふ人が發見した結核菌と云ふものである、是れは肉眼では見へない極小さい植物性の生物であつて肺病者の痰の中には非常に澤山で一塊の痰の中に三億萬も居る、それゆゑ痰を少し取て色で染めて顕微鏡の下で照して見れば善く見へる、此結

核菌が呼吸と共に肺に入り其處に附いて發育するやうになれば肺病を起すのである、それ故結核菌さへ無きものにすれば肺病は無くなるのである

▲結核菌の性質 肺病者の痰の中に居る結核菌は其痰を三ヶ月間乾かしても死なないで居る殊に大きな痰の塊で暗い所で乾かせば半年や一年でも生きて居る、痰を水の中に入れて置けば遂には腐つて来て結核菌は死ぬるのであるが一ヶ月や一ヶ月半は生きて居る、又土の中に埋めて置けば一ヶ月から三ヶ月位は生きて居る、熱すればどうかと云ふに痰の中の菌は攝氏六十度で一時間、八十度で五分間、九十度では二分間で死ぬ、牛乳の中に居る菌は攝氏七十度で十分間、九十五度では一分間で死ぬる、冷やす方はどうかと云ふに雪に曝しても六週間位は生きて居る、結核菌の最も弱るものは日光である、痰の厚薄にもよるが直接日光に曝せば平均五六時間で死ぬる、間接の光線でも、一週間かゝれば死ぬる、即ち日光は自然の消毒薬であつて日當りの善い家に住む人は健康

で薄暗い陰氣な家に病人の多いのは此譯である

▲肺病の誘因 肺病を起し易い誘因となるものは病氣では肋膜炎、麻疹、百日咳、感冒、流行性感冒、糖尿病、心臓病、血液病、貧血、麻刺里亞、淋病、梅毒、精神病、外傷等である、其外身神の過勞、戶外運動不足、榮養不足、強度の失望、産褥、不規則の生活、過度の飲酒、過度の房事等も誘因となることがある、

(五)

肺病の年齢と職業

▲肺病の多い年齢 肺病の發し易い年齢は男女共に春機發動機即ち十七八歳の所謂「としごろ」の時である殊に此年頃に起つた肺病は経過が短く凡そ三年位であるが時には病氣の進行非常に速かで數ヶ月で斃るゝものもある醫者はこれを奔馬性肺病と名づけて最も恐るゝ所である、三十歳になりて肺病に罹らぬ

肺病の年齢と業職

人は先づ安心してよろしい併し三十歳以上でも必らず肺病にならぬとは保證出來ぬが假令肺病になつても経過の長い事は受合である、且つ適當に養生さへすれば全治し易いのである、殊に老人の肺病は危険が薄く癒り易いやうである

▲肺病の多い職業

先づ一般に云へば室内にて職業をなす者座業を營む者多人數一室に集り塵埃の多く出る職を執る者精神を過勞する者等に肺病が多いのである、又其塵埃に付ては銅とか鐵とか鉛とか凡べて金屬性の塵埃を出す職業が其他の塵埃を出すものよりも多いのである、殊に室内で座業を執り精神を使ふ職業即ち學者、官吏、教員、學生、會社員、商家の番頭等に多く植物學者、(植木屋) 牧畜業者航海者、(船頭) 山林業者、園藝業者、農業者、體操の教師、獵師、漁業者等の戶外に働く者には少ないのである、又上級者よりも下級の勞働者に多いのも事實であるが、是は必しも職業の關係ばかりではなく、富者は豫防や治療に付て充分手が届くが貧者は其日々の衣食に追はれて何も

欠

MISSING

こともあるが醫者が見れば大抵分る場合が多い、第二、肺二口虫(肺デストマ)と云ふ病でも咯血する、是は肺病とは少しも關係なく全く別の病で力士、車夫のやうな強壯な人にも起り其原因は結核菌とは異り其形は水蛭に似たもので明治十一年ベルツ博士が我邦で發見したものである、それ故強壯な體格の人で外に何とも具合のわるいことではなくて唯血を吐いたと云ふ場合には肺病よりは寧ろ此病に疑ひを置くべきもので其の痰を顯微鏡で調べて見て二口虫の卵を見出すことが出来れば診斷は確實である、其外咽頭から血の出ることもある、鼻血が口に廻ることもある、齒齦から出た血が痰につくことがある、兎も角血を吐いた時は大騒ぎせず放任もせず良醫の鑑定を乞ふのが上策であります。

(十)

### 肺病の初期 (四)

肺病の初期

▲貧血 肺病にかゝれば人がだん／＼貧血になる、然るに始めから虚弱で色の白い人が多いから貧血が目立たぬことがある、皮膚の色で貧血の見分けがつかぬ時は眼の結膜と爪の色とを見るがよろしい、貧血者の結膜は大抵白くなつて居るが時には他の原因で充血することもある、爪の色が薄桃色でなく蒼白に見える時は貧血の確徴である但し貧血の原因も肺病に限らず十二指腸虫病とか血液病とか外に澤山あるからは亦醫者の鑑定が必要である、俗に「色の白きは七難かくす」と云ふが其代り「一難現る」と云はねばなるまい。

▲羸瘦 肺病の人は又だん／＼に瘦せて来る、身體の重量がだん／＼に減じてくる、神経質の爲め瘦せて居る人は始めから一度も肥えて見たことがないのであるが、肺病のは充分肥つて居た人が次第に瘦せてくるのである、瘦せて居る人が益々瘦せるのである、所謂「夏瘦せ」として人が夏季になつて少し瘦せるのは食物の減する故である下痢の爲めに瘦せるのは急に來るから又急に癒る、狂

句に所謂「二重の帯を三重にしめ」と云ふのは深窓美人の戀が仇する業であらう。

(十一)

肺病の初期 (五)

▲肺尖加答兒 以上述べた諸症状が軽く現はれて何となく具合がわるい時醫者にかゝる、診断の結果肺尖加答兒と云ふ病名が附く、さうなると時には肺の病氣だとして大騒ぎをする人もあるが大抵は肺病とは別な病と思つて居る人が多いやうである、醫者の方でも患者の質問が無ければ別に精しい話もせぬから、分らぬのも無理はないが、余は憚からず茲に明言して世の誤解を解きたいと思ふ即ち肺尖加答兒とは肺病の初期であつて決して別の病ではないのである、例へば竹と筍とのやうなもので筍は竹とは別であるがつまり竹になるのである、

肺病の初期

竹になるのがいやならば筍の内に早く潰す方が容易である、肺病も其通り肺尖加答兒の時適當に治療すれば必ず全治するが之を誤つて病が一步進む時は第二期即ち肺浸潤となる、此時期も遅いながらも養生の叶ふ時で全力を盡して治療すれば其甲斐は必ずある、然るに此時一步を誤れば眞の肺病即ち肺結核又は肺癆、癆症、癆瘵など、云ふ本物になるのである、此時期になりては治療が最も困難で最早救治の見込が薄い時である、世間で肺病が癒らぬものと思ひ込んだのは此時期に始めて肺病になつたと思ふからである、併し實際は肺尖加答兒の時既に肺病の初期に罹つて居るので人も我もそうとは知らず斷然決心して充分の治療をしない爲めに遂に手遅れとなるのである、最初に述べた歐米の肺療院で十人の内七人まで肺病が癒ると云ふのは皆此初期の患者を早期に診斷して治療するからである、我邦でも肺病の疑ある人は成るべく早く良醫の診定を受け肺病で斃るゝ者は一人もないやうにしたいと思ふのであります。

(十二)

肺病の初期 (六)

▲**神経衰弱で始る肺病** 前にも一寸述べた通り潜進性に始まる肺病の中に最初全く神経衰弱の症状を呈することがある、即ち萬事感じ易く且つ疲れ易くなり、記憶力、判斷力減じ、氣分鬱き何をするにも懶く、頭重く、手足冷へ種々の妄念雜念起こり、つまらぬ小事に心迷ひ、決斷に乏しく、夜眠られず益々身心の疲勞加はるといふやうな容態があるので無論神経衰弱症と診斷し治療して居る内次第に肺病初期の症状が現れて來るのである、それ故余は神経衰弱者を診察する時は必ず心に肺病の疑ひを以つて精密に診査するのであるが實驗上此種の病者は割合に尠くないやうである、其外肺病の症状と同時に又は少し遅れて神経衰弱の容態を現して來る病者は實に多いもので、肺病者

は必ず神経衰弱に罹つて居るといふても敢て過言ではない、殊に婦人の肺病者などは神経が非常に過敏となるもので時々神経過敏で困るからと訴へられ往診して見ると實は肺病者であることは余が屢々實驗する所である、實に肺病と神經との關係は深いもので此點に付ては後段特に精しく述ぶる積である、且つ肺病は年々増加して其被害は實に甚しいもので此庶民病の豫防撲滅に付ては各科の醫師は勿論何人に限らず筆に口に手に充分盡方すべきものであらうと信ずる、余が今回此講話を始めたのも此趣意に外ならぬのである余が曩きに「神經の衛生」に付て公表し今又此「肺の衛生談」をなすに付て世人の疑惑と醫師間の批評も如何と一寸心に浮んだまゝ事の序に一言辯じて置く。

(十三)

### 肺病の診定

▲「ツベルクリン」の注射 肺尖加答兒が肺病の初期であることは前回に述べた通りであるが打診聴診等普通の診査法で肺尖加答兒の診断が附くだけの容態があれば何も六かしい事はない直ちに肺病の初期と定まるから其の積りで治療の方針も立つのであるが時には甚だ疑はしくて容易に診断のつかぬことがある、こんな時之を診定するには「ツベルクリン」の注射に限るのである。

▲注射の方法 今其注射の方法を大畧云うて見れば先づ患者の體温を三四日間計りて見て平温であることを確かめた後コッホ博士發見の舊「ツベルクリン」一密瓦を生理的食鹽水で稀釋して之を患者の皮下に注射するのである、此時肺病に罹つて居る人は大抵九時間の後には體温が三十九度内外に昇るのである、併し唯一度で體温が昇らぬとて肺病で無いと安心する譯には行かぬ其後三日間様子を見て體温が昇らぬ時は今一度三密瓦を注射し又三日の後六密瓦を注射してそれでも體温が昇らぬ時は始めて肺病は無いものと安心して宜いのである。



▲注射法の便益 此注射法で肺病を診断することは他法と違つて至極便利な點がある、打診、聴診等他の診査法は皆醫者に特有な技能を要すること故醫者だけに分つて患者には分らない、若し患者側から疑つて見れば輕くも重くも醫者の口次第で病氣の真相が分らない又醫者側から云うても有體の話が出来ない場合がある、然るに此注射法では患者の體温が昇るか昇らぬか診斷の岐路であるから例へば醫者と患者と立會で籤を引くやうなもので吉が出るか凶が出るかは其人の運次第、極めて公平で病の真相も分り且つ病の程度も其人の熱の高低で自覺することが出来、従つて治療上の方針に付ても決心の材料となるのであります。

(十四)

歴史上の肺病者

肺病の初期に付ての話が前回で一段落を告げたから茲で一吋退屈休めに肺病に關する餘談として歴史上の詮索するのも無用の業ではあるまいと思ふ。

▲楠正行 或る人の調べによると楠正行は肺病に罹つて居たらふと云ふことである、人の知る通り彼は性來虚弱の體質で常に父の遺訓を全ふすることが出来まいと掛念して居た、或る時心痛の餘り血を吐いたと云ふことがある、且つ彼が常に死を急いで居たことは事實であつて、かの有名な「とても世にながらふべくもあらぬ身の」を咏じて辨内侍との「假りの契りをいかで結ばん」と拒んだなど思ひ合はせ又彼が心血を注いだ上奏文に見ても大抵さうであつたらふと思はるゝが併し確實な考證があると云ふ譯ではない。

▲頼山陽 頼山陽が肺病で死んだと云ふことは殆んど疑はないやうである、彼が晩年日本政記を稿しつゝ屢々血を吐いて稿成らぬ内遂に没したことは彼の門人が記した所で明かである。

▲名士と俳優 維新後の名士中で本病の爲め斃れた方は木戸参議と陸奥伯とである又俳優では故の中村芝翫と市川権十郎とが同様であつたと云ふことである、其外近年の方は大分知れて居るが詮索沙汰は此れ位にして置かふ。

(十五)

肺病の第二期

▲肺浸潤 肺病の第二期とは肺尖加答兒の一步進んだもので初期の處で述べた種々の容態が皆少し強く現はれて来る、右なり左なり悪い方は肩から手にかけてだるいやうな感じが強くなり、且つ疲れ易く、少し運動すれば動悸、息切れがする、軽い咳嗽や痰が出る、時々は寝汗が出る、毎日午後には熱が出る、食事も少しまづくなる、時々下痢し易くなる、體重も少しづつ減つて来る、貧血も増して来る、其外醫者側のことを云へば種々あるが是は略して畢竟初期より

りも少し重い容態があるので醫者は之を肺浸潤と名づけて居る。

▲消耗熱 此時期から次の時期にかけて熱の性質は初期の熱と少し違つて来る、朝は平温か平温以下に降り夕は三十九度から四十度位に昇る即ち初期の亞消耗熱よりも朝夕高低の差が多くなる是は消耗熱と唱へて肺病の特徴である、

▲生死の岐路 此時期は肺病の経過の内極めて大事な時で病者は大決心を以つて全力を盡して養生すべき時である、此時一步を誤れば殆んど救治の見込なき眞の肺結核になるので所謂生死の岐路、天下分け目の關ヶ原である、金をかけるならば此時である、決心して轉業又は廢職するならば此時である、醫者の言を聞いて斷然思ひ切つて理想通りの養生をすべきは此時である、此時機に一たび其方針を誤れば再び救ふことは困難である、大阪落城の悲運も遠く關ヶ原の一戰に敗れた時からである、世間幾多の人が肺病の爲めに斃るゝ悲惨の事

實も皆此時機に治療の方針を誤つた結果である、さて此時いかなる養生法をすればよいか之を廣く世の同病者に告ぐるのが此講話の主眼であつて後段特に精しく述べる積であります。

(十六)

### 肺病の完成期 (二)

▲肺結核 前にも屢々述べた通り肺浸潤が一步進んだ時は眞の肺病即ち肺結核となるので此時が肺病の完成期である、肺病の初期と第二期との處で述べたあらゆる容態は皆揃うて強く現はれて来る、咳嗽や咯痰は益々多くなる、寝汗は益々強くなる、寢巻一枚びつしよりぬれることもある、貧血は益々増じて来る、漸々瘦せて骨と皮となる、肋骨が一々數へられるやうになる、其外此時期に著明な容態を左に述べて見やう。

▲食慾不進 此時最も困るのは食慾の一向振はぬことである、何を出しても喰べて見る氣が無い、衰弱を防ぐ爲め成るべく多く滋養物を取らねばならぬと云ふに何も進まぬには病者も家族も醫者も頓と閉口である、あれかこれかと品を換へ料理を變へ又は遠方より珍らしき品を取り寄せても喰べる分量は僅かなもので直ぐに厭いて了ふと云ふ風では益々瘦る譯である。

▲空洞形成 此時期には肺の組織が漸次壞れて来て遂には肺の一部に空洞を形成するのである、世人が肺が半分腐つたとか全部崩れたとか云ふのは此事を謂ふので従つて血管が破れて純血を吐くやうになる眞赤な血ばかり澤山吐くのは此の時期である、肺に空洞が出来て居るかどうかと試験するには患者に口を開けたり閉めたりさせながら胸を打診するのである、口を開けた時と閉めた時とで其音が變化するならば空洞が出来て居る證據である、是は打診的音響變換と唱へて診斷上緊要な症候であります。

(十七)

### 肺病の完成期 (二)

▲下痢が止まらぬ 肺病者は初期から第二期にかけて時々下痢し易くなるが此完成期に入りては下痢が強くなり一日に五六回以上に昇りどんな下痢止めの薬を服しても容易に止まらぬことがある、是は腸にも同じ病が附いたので即ち腸結核である、決して普通の腸加答兒では無いのである、但し是は必らず十人が十人起るとは定らぬが大抵結核菌を含んで居る痰を呑み込むので病の末期には腸結核を起すのが多いやうである、それ故肺病者は自分の痰を呑み込まず必ず吐き出して消毒することが自分の爲めにも他人の爲めにも傳染を防ぐ極めて肝要の事柄である。

▲聲が噎れる 肺病が進んで來るに連れて聲が噎れて來て遂にはバツタリ

聲が出ぬやうになる、是は聲を出す機關即ち喉頭に同じ病が附いたので喉頭結核である、痰を吐くにも呼吸するにも喉頭は是非通らねばならぬ通路であるから此處に結核菌が附着するのは何も不思議はない、それ故聲の噎れるのは肺病の末期に限つた譯ではない、随分早い内にも來ることがある但し聲の噎れる原因は普通の感冒で喉頭加答兒を起したり又は喉頭梅毒とか喉頭癌腫とか喉頭筋麻痺とか其他種々の病氣に起るから聲が噎れたわけで直ぐに肺病と云ふ譯には行かぬ、外の容態が充分備はつた上に聲が噎れた時は先づ喉頭結核と想うて間違は無いのである、又喉頭結核があれば食物を吞下す時可なり強い痛を覺える、それ故益々食物をいやがるやうになる是が一つの特徴であります。

(十八)

### 肺病の完成期 (三)

肺病の完成期

▲**神経過敏で困る** 前に述べた通り肺病者は必ず多少の**神経衰弱**を起して来る、又は最初から**神経衰弱**で始る肺病のあることは前に一寸述べた所である、それ位であるからいよいよ肺病が進んで末期に近づく程**神経は非常に過敏**となり家族や看護婦を困らせる許りでなく醫者も殆んど閉口する、殊に**神経質**の婦人などになると實に甚だしいもので枕もあがらぬ**大病人**が寢て居ながら一家の隅々までの世話をやく、それでは行かぬ、これではわるいと仲々**氣六ヶ**しくなる、耳は近くてうっかり物は言へぬ、泣くやら、怒るやら、悔むやら、くやしい、悲しい、怨めしいで夜も碌々眠られぬと云ふ風である。

▲**精神は明確である** 肺病者の**精神**は末期になるまで極**明確**である、少し朦朧と濁つて来るのは最後の瞬間又は五六時間で時には一兩日に亘ることもある、**神経が過敏**となるに伴れ**精神**は益々**明確**で遠地のことを透見し將來のことを豫想して中ることもある、來客の足音を早く聞きつけ其の誰れなるかを言

ひ當てたり、受取つた手紙を開封せず**其用件**を察知したり従つて**天賦の才能**は此時期に最も善く發揮せらるゝことがある、**頼山陽**が**日本政記**を稿したのは此時期である、**文學者**の傑作が多く此期に成ることのあるは此譯である、**心血**を注いだ作品は血を吐きつゝ作つたものに多いのである、傑作は**血作**である、血を以て作られたものは**不朽**である其人は死すとも其名は無窮に傳はるのである。

肺病の末期

肺病の末期に付ては余は餘り多くを云ふに忍びぬ、又其必要も無いかも知れぬ併し話の順序として是非無くて叶はぬ一段である此一段の御話は**我明治文壇の傑作**で既に七十餘版を重ね今尙讀者の絶えない**徳富蘆花氏**の小説「**不如歸**」の末

段から抄録して尙醫者側の蛇足を添へることにしやうと思ふ。

三四

「二年に近き病に、瘖せ果てし軀は更に瘖せて、肉と云ふ肉は落ち、骨と云ふ骨は露はれ、蒼白き面のいと透き徹りて唯黒髪のみ昔ながらに艶々と照れるを長く組みて枕上に垂らしたり

「室内森々として、唯忽ち急に忽ち微かになり行く浪子の呼吸の聞ふるのみ

「灰かなる笑は浪子の唇に上りしが、忽ち色なき頬のあたり紅をさし來り、胸は波うち、燃るばかり熱き涙はらくと苦しき息をつき

「眉を攢め胸を押へて、浪子は身を悶へつ急に醫を呼びつゝ加藤夫人の手に縋りて半起き上り、生命を縮むる咳嗽と共に肺を絞つて一盞の紫血を吐きつゝ、慄々として臥床の上に倒れぬ

「寂かなる室内幽かに吐息聞えて、浪子の唇緩かに動きつゝ、醫は手づから一七の赤酒を口中に注ぎぬ、長き吐息は再び寂なる室内に響きて

「浪子は口を閉ぢ、眼を閉ぢ、死の影は次第に其面を掩はむとす

「幽かなる微笑の唇に上ると見れば、見るゝ臉は閉ぢて、眠るが如く息絶えぬ

「さし入る月は蒼白き面を照らして、微笑は猶唇に浮べり、然れど浪子は永く眠れるなり

右の通り肺病の末期には骨と皮とに瘦せ衰へ起き上る力もなく呼吸はせわしく動悸劇しくやうゝ眼を開き聲も微かに苦しき息で最後の言を話すのである、但し長き息と短き息と交代に來るやうになれば醫者は之をシャインストーク氏現象と唱へ是が最後に近い徴候であります。

(二十)

## 肺病の變格

肺病の變格

三五

以上述べた肺病の容態は極普通のもの即ち潜進性肺病に付て述べたのであるが此の外二種の變格のあることは「肺病の起始」と云ふ題の處で一寸述べて置いたが此に付て大畧茲で述べませう

▲咯血で始まる肺病 從來至極健康で何ともない人が身體の過勞とか強度の憤怒又は失望とかいふやうなことの後で急に血を吐くことがある、其れから次第に前に述べた種々の容態が現れて遂に肺病となるのである、是は畢竟肺病が潜伏して居て何の容態も起らぬ内身體や精神の過勞が誘因となつて其の徴候が現はれて來るのであらうと思ふ

▲高熱で始まる肺病 第二の變格は急に四十度位の高い熱が出て頭痛はする全身はだるく、食氣も進まず便通もなく恰かも腸窒扶斯のやうな大病人の容態で始まるのである、若しや腸窒扶斯ではないかと醫者も心配して其經過を見て居る内に漸次肺病に特有な徴候が現れて來る、ベルツ博士が「結核性假性

窒扶斯」と名づけたのは恐らく此種の病であらうと思はれる

右の通り肺病には二種の變格があるからうつかり、熱が高過ぎるから肺病でないとか血を吐いても外に何ともないから肺病でないとか云ふ譯には行かぬ、稀れには少しも肺病らしくない肺病のあることを知つて置く方が善からうと一寸御參考までに話して置く

(三十一)

患者に實を告ぐるの可否(一)

▲實を告ぐぬ弊害 醫者が肺病者を診察した場合に大抵は其實を告げない、假令其の家族に迫られて實は肺病であると話す場合でも決して本人には話さない、家族の人も大抵は本人には云はず自分だけに實を明かして呉れと頼む方が多いやうである、其結果はどふかと云ふに實に妙な具合で本人に取ては餘

患者に實を告ぐるの可否

まり情け過ぎて情けない不幸な譯である、何故ならば本人は一向平氣で、思ひ切つた治療をせぬ爲めに癒る病も癒らず、遂には不幸な最期をせねばならぬからである、又善く世間に多い例は諸官省、學校、銀行、會社などで肺病者がある場合に本人は慢性氣管支加答兒で肺病ではないと醫者が云ふたとて一向平氣であるが同僚は皆少し怪しいとて大騒ぎ其内同僚のものが醫者を訪ねて聞いて見ると實は肺病であると云ふ、それから急に献酬廢止論や轉任運動などが始まるばかりでなく蛆虫のやうに嫌はれて誰も傍に寄るものも無いが本人は知らぬが佛、所謂『役所内で知らぬは病者ばかりなり』と云ふやうな風で世の中に是ほど不幸な耻曝しはあるまいと思ふ

▲實を告ぐる危険 所が患者に實を告ぐる時は又一種の危険が無いでもない即ち氣の早い者神經質又は他に苦しい事情のある者は肺病と聞けば直ぐに不治の病と思ひ込み自殺と決心して之を實行するのである、世間で前記のやう

な妙なことが多いのも畢竟此危険を恐れるからである、然らばどんな場合でも患者には實を告げぬが善いか、若し告げるとすれば如何なる場合か其可否の論は次回に御話致しませう

(二十二)

患者に實を告ぐるの可否 (二)

▲可なる場合 醫者が肺病者を診察して充分救治の見込がある場合即ち前に述べた初期の肺炎加答兒及び第二期の肺浸潤の場合には憚らず、恐れず、明らかに患者に實を告げて宜しいのである、否告げねばならぬので是が醫師たるもの、義務である、若しも故なく唯心配するであらう位の理由で其實を告げない醫者があるとすれば彼は患者に對して當然の義務を盡さぬばかりでなく社會に對し肺病の蔓延を助成した責を負はねばならぬと思ふ次に肺病の完成期即ち

患者に實を告ぐるの可否



救治の見込が薄い場合はどうかと云ふに其人の人格、思想、信仰、教育、資産職業等より推斷し何等の危険を認めぬ場合殊に本人が希望する時は實を告げて少しも差支はないのである、進んで告ぐる要はなくとも無理に隠すには及ばない殊に病が進んで末期に近づいた時は懇ろに其實を告げて心静かに後の事を處理するやう仕向くるのが醫者たるもの、本務であらうと信ずる

▲否なる場合 然るに本人の性情、経歴、境遇等より考へて明かに自殺其他の危険を豫想することの出来る場合は餘程考へものである、又病の程度は救治の見込確でも其れだけの治療が出来ぬと云ふことの明かなる場合も亦考へものである、其外患者が著明の神経質で實を告げては却つて治療上の効果を收むることが出来ぬと云ふ場合には是亦餘程注意を要するのである、世間の醫者が多く實を告げないのは大抵此理由に基くのである、併し余の實驗では實際人が思ふ程心配なものではなく、明かに告げて善く論じた方が却つて成績の好い場合が多いのである

▲本人と家族 唯世間には家族だけに話して本人には告げぬことが多いのであるが是は餘り感心せぬことである、何となく家族の看護に熱心が籠らず従つて病人も益々癩癩を起すのは多く其結果である、又折角本人に隠しても家族に告ぐれば自然に感付て其効果は薄いのである、其外前に述べた種々の弊害がある、故に余は如何なる場合でも本人と家族とは同様にすべきもので本人に隠すときは家族にも隠し家族に話す時は本人にも告げ決して家族や同僚に話して獨り本人に告げぬと云ふやうな不都合の無いやうにしたいと思ふのであります

(二十三)

肺病と神経との關係 (一)

知る人ぞ知る、余の専門は神経である、然るに前に述べた通り肺病と神経との

關係は極めて密接で神経衰弱で始まる肺病もあり又肺は何ともなくて肺病と思ひ込んでる神経病者もあり、是れが又遂には眞の肺病となる例もある、嘘から出た眞であるか、眞から出た嘘であるか、神経の爲めに心配するの、早く心配して治療すべきであるか、夢が病か、病が夢か、神経と思つて居る肺病者もあり、肺と思つて居る神経病者もある、従つて余は内科醫で特に腦神経病の診療に従事して居るが随分多数の肺病者にも接するのである故に茲に改めて肺病と神経との關係を述べ次に治療法、豫防法に移ることにしませう

▲身になくて心にある肺病 親兄弟親戚の内に肺病で亡くなつたものがあるとか永く肺病者に接したとか云ふと自分も肺病になりはせぬかと思つて居る内、少し咳嗽や痰が出る、さては肺病になつたかと思ひながら醫者にかかる、肺病ではない風邪であるとか云ふ是れは心配させぬ爲め醫者が隠すのであらふ、他の醫者にかゝる、氣管支がわるいと云ふ、第三の醫者にかゝる咽喉がわるい

と云ふ、又或る醫者で咯痰の検査をして貰ふ、結核菌は居らぬと云ふ、さてはどの醫者も心配せぬやうわざと隠すのである、そふ思つて見ればだん／＼瘦せるやうである、顔色もわるいやうである、こふ思ひ込んではいかに醫者が説明しても決して聞かない、實際診査の結果肺には何等の異常はないのである是が所謂「ヒポコンデリー」と云ふ神経病であつて其儘に放任つて置けば次第に榮養も衰へ或る機會で傳染し遂には眞の肺病とならぬとも限らぬのである、

(二十四)

肺病と神経との關係 (二)

▲身にあつても知らぬ肺病 肺病の初期には大抵神経が過敏となる従つて醫者も多くは實を告げぬ、病が進んだ時は家族には告ぐるが本人には告げぬ、家族も亦告げぬ方に資成する場合が多い故に甚しいのは死ぬるまで夢にも

肺病とは知らぬことがある、本人に取つては誠に情け過ぎて情けない氣の毒な可愛想な譯である、従つて本人から考へると萬事が變である、兼ねて親しい人が餘まり親しくなくなつたり家族のものまで餘所くしかつたり、家族と醫者と小聲で話したり其他隠すと云ふはいかぬもので何かにつけて辻褄のあわぬことばかり、過敏な神経は益々過敏となり、少し疑つて見れば疝癪の種ばかり、遂には自暴自棄となつて養生も衛生もなく無茶苦茶なことをするやうになる、それ故癒るものも癒らず、癒らぬものは矢張り癒らず益々早く悪くするのである。

▲知つても心がない肺病 然るに少し伶俐な人になると假令醫者や家族が隠しても四圍の状況から推断して肺病を自覺する又何等の危険はないからと保證して醫者に迫つて聞き出す人もある、其外醫者から明かに告げられる場合もある、斯くて吾身に肺病のあることを知つて醫者の言に従ひ着々出来る

だけ理想に近い治療をするのみか公德上家族や他人に感染せぬやう嚴重に痰壺を備へて咯痰を消毒し公會の席などには我から控へて無遠慮な振舞を避くるやう心掛くる人は實に治療法にも豫防法にも叶ふた神経の健全な善き摸範である且つ出来るだけの治療法、豫防法へすればそれで満足し少しも神経などは起さず死に至るまで安心して居る人は身に病はあつても心に肺病のない人である

(二十五)

肺病と神経との關係 (三)

▲知つて身を殺す肺病 人が直接、又は間接に、吾身に肺病のあることを知つた時は餘り善い心持はせぬ筈である兼て死生の問題を研究し眞正なる人生觀に安住する宗教家道德家か、世の中の辛苦を嘗め盡し酸いも甘いも心得た通人か、又は美術文藝などの極致に到達して一種の悟を開いた人かで無ければ

いくらか狼狽するのは尤である、假令病の程度は充分救治の見込があつても理想通りの治療をするには随分金のかゝる話である、場合によつては職業を廢めねばならぬ左すれば取る金は取らずに使ふばかり此病苦と貧苦と一時に迫つた上に急に功名の念を断たねばならぬ是が最も人の堪へ得ぬ所である、世に肺病と知つて自殺する人は獨り氣の早い神經質ばかりではなく時に志操の堅實な人の内にもあるのは誠に無理のない次第で實は名譽心功名心の勝つた人が急に其念を断たねばならぬ時は其身を殺すの外は無いであらう余の経験では人は其生命よりも財産、財産よりも名譽の方が捨て難いものゝやうである、其證據には人は必らず名譽の爲めには死を辭せぬのである軍人の戦死は是である、又世間には死んでも金が欲しいと死ぬるまで金を貯蓄する人も随分多いのである、されば肺病で自殺する人も深く其心に立ち入つて見れば其病苦よりも貧苦、貧苦よりも名譽を捨つるの苦痛からである同じ死ぬるにも華嚴とか阿蘇とか耶馬溪

とか其死所を擇ぶのは死んでも名を好む證據である、名を思ひ、名の捨難き畢竟人は感情の動物、神經の塊である、死ぬるも生きるも神經の作用である、神經さへ健全なれば身に肺病ありとも決して身を殺すには及ばぬのである。

(二十六)

不治の肺病者に對する言(一)

前數回の講話で讀者は必らず推せらるゝ通り余が肺病者を診察した場合には餘程特別の事情の無い限り余は必らず明かに本人及び家族に病状を告げて善く治療法及び豫防法を示すの方針を取つて居る、余が此講話で肺病の症状を露骨に公表したのも實は其譯である、是が爲め或は大に世人の神經を亢進せしめたかも知れぬ、或は醫師間には餘り露骨過ぎると云ふ非難の聲があるかも知れぬ、其責任は何處までも余の負ふ所である、其代り嘘は嘘、眞は眞と、正直一圖に

不治の肺病者に對する言

有體の御話するのが余の希望であり理想である、故に余の講話の爲め神経を痛めたと思ふ病者あらば速かに余に來たれ余は必ず無病か神経病か肺病かを診定して實を告ぐるに躊躇せぬのである、又余が責任上いかなる重症の肺病者でも治療の擔當を辭せないものである、従つて余が不治の肺病者に對し其神経を鎮め自殺の危険を防ぎ同時に治療上の効果を收めん爲め如何なる言を呈するか茲に一言したいと思ふ

▲死は苦痛でない 凡そ生きとし生けるもの生を願はぬものはない、人も其通り「生命あつての物種」と、生命が一番大事のやうである、死が一番苦痛のやうである、併し善く調べて見ると前に述べた通り人の心は生命よりも財産、財産よりも名譽である、生命を捨つる苦痛よりも名譽と財産を捨つる方が苦痛である、且つ生命を捨てねばならぬと思ふ時が苦痛であつて實際生命を捨てる時は苦痛ではない、實は苦しくないものを苦しからふと思ふから苦ししく感ずる

のである、枯尾花もお化けと思ふから怖いのである、人が死を苦しからふと思ふのは畢竟神経である、神経でさう感ずるだけで實は苦しくないのみか苦も樂もない何とも云へない妙味である、人が死を苦痛と思ふのは未だ實驗せぬ人、味はぬ人の喰はず嫌である、少し口幅が廣いかも知れぬが余は三たび死んだ、最初は先年腸窒扶斯に罹つた時である、一時危篤になつて家族も騒いださうである、漸く生命だけ取止めて全快して其話を聞いたが若し其時死んだとしても余は更らに苦痛は感じなかつた、二度目は日露戰役に第四軍司令部附の軍醫で出征した時で馬諸共敵の狼奔に陥つた此時は確かに死んだと思ふた、併し苦痛ではなかつた、三度目は苦悶の極精神的の死を遂げた、其妙味は何とも云へない、其次第は小著「神経の衛生」の末段に載せてあるから御一讀を願ひたいのであります。

### 不治の肺病者に對する言 (二)

▲自殺は罪である 死の苦痛でないことは前に述べた通りであるが、さりとして余は自殺を勧むる譯ではない、自殺は他殺と同じく罪である、我胎内の子を殺す所謂墮胎でさへ罪である如く我と我身を殺すのも罪である、家族の悲嘆、社會の迷惑も掛はず單に一身の苦痛を逃れやうと云ふ卑怯の振舞である、身體髮膚是を父母に受く自ら毀傷するなどは不孝の極である、臣民としては君主のもの、國民としては國家のもので君國の爲めに献ぐべき生命を自ら縮めるなど、は不忠不義の極である、獨り國家社會に對するばかりでなく實に自殺は人が自己に對する責務を盡さぬ大罪である

▲金錢は空氣の如し 「金即ち權」世の中は金」地獄の沙汰も金次第」と

云ふやうな古來の金言を知らぬでもないが、是は金錢の一面觀で善く考へて見ると金錢は實に空氣のやうなもので世界共通である、貴賤貧富の別なく人々の共有物で而かも平均して居る、幾億萬の財を積んだ富豪でも其人の呼吸する空氣は肺一杯に過ぎない如く、いかに衣食住に贅澤を盡しても其喰ふものは胃袋一杯に過ぎぬ、着るものは身に纏ふだけ、住む所は五尺の體を容るゝに過ぎぬ其他は皆家族妻妾婢僕犬猫等の衣食住で餘財は皆他人の手で他人の爲めに使はれて居る、富と云ひ貧と云ふも畢竟大小の袋で空氣を包んで居るやうなもので、大なりとて喜ぶにも羨むにも及ばず、小なりとて悲むにも賤むにも及ばぬのである、見よ空氣に不平均ある時は風は東に西に南に北に吹き廻はる如く財貨で世界各國の間にさへ流れゝて平均して居るばかりでなく各種各階級の人の天賦の袋の大小に應じてそれゝ平均して居る、故に袋不相應に容れたものは破産し、袋に足らぬものは必ず與へられ其間一毫の不平均不公平はないのである

不治の肺病者に對する言

▲名譽は泡沫の如し 凡そ人の重なる慾望は生命と財産と名譽と此三者であるが其内生命よりも財産よりも名譽が最も捨て難いもので人の苦痛は證じつむれば大抵名の爲めに苦められて居るのである、名譽へ捨て見榮さへ張らねば心は必ず平安である、本来名譽は到るもので求むべきものではなく、求むる者には與へられず、却て求めぬ人に到るのである、名譽は畢竟水の瀬に立つ泡沫の一時に消えて跡なきものと觀じてこそ解脱の妙味を覺え眞の名譽は到るのである

(二十八)

不治の肺病者に對する言(三)

▲人生は蠟燭の如し 人の一生は例へば火を點じた蠟燭のやうなものである、時々刻々身を滅らしつゝ光を四方に放つて居るが何日か一度は身も光も

共に消えるのである、人に愚賢才不才の別ある如く蠟燭にも大小長短の別ありて皆それ／＼の光を放つて世と人とを益して居る、人若し蠟燭は蠟燭自己の爲めには如何なる益を爲すかと問はゞ光を放つて他を益する外自己の爲めには本来空と答へねばならぬ、人も其の如く一生働いて他の爲めに益する外自身の爲めには本来空である、宇宙の森羅萬象皆さうであつて宇宙間の萬物一として自己以外他の爲めになるのが目的であつて自己の爲めには本来空て無いものはないのである、身を殺して仁を成す蠟燭は實に吾人の善き手本である、天地間の生物は皆利己的に出來て居るが目的は必ず利他的である人が利己的に活動する間は決して満足はなく永久に苦痛であるが一たび此蠟燭の人生觀を體得し純他愛的に活動するやうになれば何の苦痛も無いのみか永久に平和で其妙味は何とも云へないのである、

▲「神經の衛生」と「肺の衛生」 要するに死を恐れず又死を急がず金錢は

不治の肺病者に對する言

空気の如く名譽は泡沫の如く觀じ人生の目的は自己の爲めではなく却つて他の爲めであることを會得し蠟燭を手本にして身を減らしつゝ天賦の光を放ちて世と人とを益するのが人が此世に生れた目的であることを悟り安然平然醫師と家族との云ふがまゝの治療法と豫防法とに服従して病の身に在るを忘れ、唯世と人との爲め何なり利益になれがしと心掛くるのが實に「神經の衛生」にも同時に「肺の衛生」にも適ひ、醫學上癒るまいと思ふ程重症の肺病でも理外の理で癒ることのあるのは實に其人の神經状態、精神状態が前記のやうな又は類似の安心立命を得て居る場合に限るのである、殊に癒るべき肺病も其人の神經状態が安心して居れば早く癒り、之に反すれば癒るものも癒らぬことがあるので切に病者の一考を煩はす次第であります、

### 肺病の治療法

古來肺病は不治の病と見做され今日でもさう思うて居る人が多いのである併し是は明かに誤解であつて最初に述べた通り歐米の肺療院では十人の内七人までは全治すると云ふ好成绩を擧げて居る故に肺病は成るべく早期に診定して理想通りの治療法さへ加ふれば何か特別の障害が無い限り必ず根治すべき病であるといふのが、現今醫學上の定論である、此事は五十年前程以前獨逸のブレーメルと云ふ醫師が主唱し其弟子のデットワイレル氏が師の衣鉢を受けて之を完成したのである故に今日では之をブレーメル、デットワイレルの法と稱し歐米では盛に行はれて居るが我邦では未だ充分と云ふ譯には行かぬので誠に遺憾な次第である、さて此理想的な治療法は多額の費用を要し且完全な肺療院を建設



した上のことであるから是に付ての話は後廻しにして先づ現今我邦の民度で行はれ得る自宅治療法から御話して次に追々理想的の療法に及ぶことにしませう

(三十)

### 自宅治療法 (二)

肺病患者は經濟上其他の事情から大抵は自宅で治療する場合が最も多いのであるが先づ自宅治療上最も肝要な條項に付て御話致しませう

▲良醫を擇んで信任せよ 良醫を擇ぶと云ふことは凡べての病に必要であるが肺病に限つて特に其必要を見るのは肺病は初期の時から重症で決して悔るべきものではなく醫者に特別の知識と經驗と忍耐と親切とを要するのである、まだ輕いから近所の醫者で澤山だらふなど云ふのは世間に多い例で誠に輕卒な話である是は是非共學識と經驗とに富んだ同情ある良醫を擇ばねばなら

ぬ次に其醫者に全く信任して一々其言を守ると云ふことが肝要である、時には内所で少しは善からふと醫者の言に背いたり、醫者を轉々取り變へたり種々雑多な迷信的方法を採用するなどは病の爲めに害はあるとも少しも益はないのである、且つ肺病は慢性病で永い間には厭きもするし病に消長もあるから少し惡いとて決して落膽せず氣永に熱心に忍耐して必らず根治する迄醫者と患者と協力一致して根氣よく治療するのが肺病治療の第一義であります

(三十一)

### 自宅治療法 (三)

▲體溫測定(體溫計) 前に肺病の症候の條下で述べた通り肺病には毎日午後體溫が昇るのが特徴である朝は平温で午後三十八度前後に昇るのが亞消耗熱で三十九度四十度位に昇るのが消耗熱である此熱の性質を善く調べて見るこ

とは肺病の診定にも又其の輕重を定むるにも極肝要のことである。故に正確な體温計を備へて毎朝と正午と夕と時間を定めて必らず三度つゝ體温を測るべきである。正午と夕との間三時の頃に今一度測て見れば尙完全である、且つ體温表を作つて其高低を線で示し一目瞭然に分るやうせねばならぬ、其結果熱の性質が不規則で午後には昇つたり昇らなかつたりする間は病は輕いのであるが規則正しく午後には昇り亞消耗熱を示す時は肺病の診断は確實で、いよく消耗熱を示す時は病が進んだ證據である。又反對に熱の性質が善くなれば病が治癒に向ひつゝある證據である。

▲體重測定(體重計) 次に必要なことは毎月一回以上必らず體重を測つて其増減を見ることである、前に述べた通り肺病者は次第に羸瘦して體重が漸々減じて行く若し反對に體重が増して來るやうになれば治療が効を奏して病が漸漸癒りつゝある證據である、凡べて身體の瘦せたのと肥えたのとは僅かの程度

の場合には明かには分らぬ、神經の爲め瘦せたと思へば瘦せたやうでもある、他人に肥えたと言はれるれば肥えたやうにも思はれる、其れ故に是非精密な體重計を家庭に備へて置く必要がある、さりとて普通の體重計は大きくて取扱に不便で價も廉くないが現今では極小さな床の間に飾つて置かるゝ位で而かも十八貫又は二十五貫まで測れるのが出來て居る是を備へて置けば獨り肺病者の爲めばかりでなく老人子供など一般家族の健康に注意する人は必ず備ふべきものである序でに此體温計と體重計の二品は醫者の手で買つて貰ふことにするが最も安全で余は喜んで其委託に應ずる積であります

(三十二)

### 自宅治療法 (三)

#### ▲治療法の精神を呑み込め

完全な肺療院に入院して治療する場合に

自宅治療法

は醫者の監督の下に多數の看護者と相當の設備と備はつて居るから指圖通り服従さへして居れば其理屈も精神も知る必要はないが自宅治療となると醫者は時々來診するばかり看護婦を附けた所で醫者の一ト通りの命令に背かぬ限りに病者の言ふ通り何かの世話をするだけである、其れ故病者又は家族のものが善く治療法の精神を呑み込んで細密な注意を以て之を活用實行するやうにしなければ、大變な間違を起す虞がある、例へば冷水摩擦、冷水浴又は深呼吸などは皮膚を強くし肺を強くする法であるから無論善からふと思ひ深くも考へず醫者にも尋ねず盛に行つた結果却つて熱が昇つたり咯血したり容態が悪くなることがある是はまた肺病に罹らぬ健康者が豫防法としてやるには無論適當であるが既に罹つた人の治療法としては劇動に過ぎて却つて害となるのである又善くある實例は海岸に轉地した場合に無論善からふと思ひ又は醫者が許したからと海水浴をやる、甚しいのは抜き手を切つて遙かの沖へ泳ぎ廻はるのがある、其の

結果はどうかと云ふに其晩から高熱が出たり強く咯血したり、どつと床に就いて枕も上らぬやうになることが多い、是等は皆治療法の精神を呑み込まず細かに醫者にも問はず唯自分極めて善からふ位で斷行する結果で實に危険な話である

(三十三)

自宅治療法 (四)

▲細密に醫者に問へ 前に述べた通り醫者に尋ねず自分獨り極めて何でも斷行するのが最も危険である且つ一旦此病に罹つた時は極初期でも健康者には何等の害もない一寸したことが病者に多大の影響を及すものである、其れ故極々細密な注意を以つて養生せねばならぬ、さてどんな注意をすればよいか是は病者や家族には分つて居るやうで實は醫者が思ふ程分らぬことが多い、そこ

で根掘り葉掘り細かに熱心に一々醫者に問はねばいかぬ、醫者がうるさひと思ふ程聞かねばいかぬ、若し診断時間で他の患者の妨げとなるならば午後なり夜分なりに訪うて充分疑を質し納得するまで大小となく尋ねるがよろしい、若し醫者がうるさがつて親切に教へて呉れぬならば是は醫師當然の責務を盡さぬもので到底信任して一命を托すべき良醫とは云はれない、又何々を食つてよいかと尋ねて、宜ろしいと云ふ答を得た時でも、成るべく食へと云ふのか、少しはよいと云ふのか、悪いけれども餘儀なく許すと云ふのかで大變な違である、前に述べた例で海水浴を醫者が許した場合は醫者の心得では唯海水に入つて静かに浴びるだけの積である然るに病者はよろしと云はれたのを成るべくやれと誤解して盛に泳いだのである、其外醫者が命することの精神と程度と要領とを誤解してまるで反對な有害の結果を來した實例は澤山あるから隅から隅まで醫者に問うて善く吞み込んで然る後實施するのが肝要であります

### 自宅治療法(四)

▲治療法と豫防法の大差 肺病の治療法と豫防法との差は實は天と地との相違があるが此點が世人には善く分つて居らぬやうである、前にも述べた通り冷水摩擦、冷水浴、海水浴、深呼吸、體操などは豫防法となる通り治療法にもなるかと思つて居る、是は大變な誤解で健康者虚弱者の豫防法としては前記のやうなことを盛にやらねばならぬ併しいかに輕微でも一旦病に罹つた時は以上のことは全く止めねばならぬ、若しやるにしても細心の注意を拂はねばならぬ、決して盛にやるなどは以ての外である即ち豫防法は放膽の大道を濶歩する如くであるが治療法は小心翼翼々薄氷を踏むが如くである前者は成田屋式であるが後者は音羽屋式である、成田屋式の十八番を音羽屋が扮しても先づ見て居

られるが音羽屋式の世話を成田屋がやつては到底見ては居られぬ、其の通り豫防法を小心翼翼々でやるのは思ふ程の効は無いにしても害はない併し治療法を放膽的無暗矢鱈にやられては何等の効も無いのみか益々病氣を重くするばかりである。

▲一毫の差は千里の違 さて世間の人は大抵治療法ともつかず豫防法ともつかず強肺法強壯法と思ふて盛に種々の事をやつて居るが何日感染したか分らず結核菌が肺に附いた時は強肺法、強壯法は却つて増悪法となつて早く病を重くする場合が多いやうである、故に余が病者を診察する時は精密に診査して少しでも肺病が附いて居るか否かを鑑定し若し無病なれば放膽的豫防法を示し、少しでも怪しいと思ふものは小心的治療法を精密に示すのである此鑑定一歩を誤れば結果は天と地との差生と死との違である所謂一毫の差は千里の違である、人の生命を預かる醫者たるもの、責任の重い所は實に此點で余が夢にも

嘘はつかれない、隠し度くも隠されぬと思ふのは實に此重大な關係があるからである、事の序に一言余の理想を述べれば多少世間の人の神経を高める弊はあるとも、憚らず恐れず此露骨な講話を公表して世間一般に肺病に關する知識を普及せしめ世人が成るべく早期に注意して醫の診断治療を受くるやうになり將來一人も肺病に罹るものは無くなるやう萬一不幸本病に罹つても決して肺病で死ぬるものは一人も無いやうにしたいと云ふのが余の念願であり且つ此講話をなす所以であります。

(三十五)

### 自宅治療法 (五)

▲治療法の精神 肺病治療の主眼とする所を概略云うて見れば先づ根本療法として精神の安靜、身體の安靜又は適度の運動、新鮮無菌の空氣、充分の

自宅治療法

日光、潤澤なる滋養、及び薬用法で其他咯痰、咳嗽、盗汗、發熱、咯血、下痢等に對する對症療法である、昔は此外に氣候の溫暖と云ふ一項があつたが今日では空氣の溫度は暖くても寒くても關係せぬと云ふことになつた、斯く一言に云うて見れば何でも無いやうであるが右の條件を悉く完全に充たすことは仲々容易ではないのである、精神の安靜に付ては前に肺病と神經との關係の條下で一ト通り述べた通りである、次に身體の安靜又は運動に付ては病が一定度に進み殊に高熱咯血などある時は絶對的に安靜を守らねばならぬ、病が未だ左程進まぬ間は運動しても差支は無いが無論適度を超えてはならぬ此點は最も醫の監督を要する所である又空氣、日光、滋養等に付ては後段に精しく述ぶる積であるから茲には略して置く

▲理想の病室 土地高燥で空氣は清鮮、塵埃少なく閑靜で庭園廣く家族の住居と離れて南向きの日當り善き八疊に六疊位二室以上の離れ座敷、東と南と

は廻はり椽、北は高窓、西は床の間に押入れ庭には樹木草花池石などありて朝夕逍遙するに適ひ尙出來得れば南に海、北に山を控へて居ると云ふやうな病室があれば至極結構である又土地は少し斜面になつて居る方が水吐きが善くて濕氣が薄いのである、其外家の後に空地があつて野菜を作つたり鶏を飼つたり大弓其他の運動をすることが出來れば尙結構である、便所の位置は東椽の北端か南椽の西端が善いであらう、燈火は電燈が空氣を汚さぬから最も善いが、ランブならば油煙を出さぬやう善き石油を使ひ又心を高く出さぬやうせねばならぬ、浴室と臺所とは家族と共同でも差支はないが病者専用が病室に附いて居れば尙結構である但し病者の食器被服寢具は無論家族と全然別にせねばならぬ又唾壺を備へて置いて嚴密に咯痰を消毒せねばならぬ是は後段豫防法の條下で精しく述ぶる積であります

自宅治療法 (六)

▲空氣

空氣の新鮮無菌と云ふのが條件であるがさてどんな所の空氣が新鮮であるかと云ふに第一人家の稠密でない所即ち都會よりは田舎が善い第二、高山又は森林、第三海邊又は海上である其内最も理想に近い無菌なのは海上と高山の空氣である暖地と寒地と孰れが善いかと云ふに是は何にも關係はない昔は暖地が善いと云ふので肺病者は皆南方の暖地に集つたのであるが今日では必ずしもさうでなく北方の寒地でも空氣は新鮮で身體を温包さへすれば善いと云ふことが明かになつた、甚しいのは雪降りの日病者を戸外に出し寢臺に寝せて雪を防ぎながら雪中の空氣を呼吸させる雪中療法さへ行はるゝやうになつたのである、又夜間は燈火や火鉢や人の呼吸で炭酸瓦斯が溜まり空氣が汚れると云

ふので夜中窓を明け放す所謂開放療法と云ふのが行はれる、昔は夜風は毒だ夜露は障ると信じたので情歌に所謂「ひやかしやおよし」夜露は毒だ主が風引きや共難儀」と云ふのは是であるが今日では其夜風を肺病者に呼吸させる世の中になつたのである。

▲日光

南向きで日當りの善い病室を理想に近いと云ふのは決して暖かい爲めではない、日光を充分身體に浴びるのが目的で所謂日光浴である最初に肺病の原因の條で述べた通り結核菌は日光に對しては抵抗が極めて弱く直接日光に曝せば五六時間で死ぬるのである、それ故被服や寢具は度々日光に曝すが善い、身體も時々日光に浴びるやうに曝すが善い但し後ろに衝立とか屏風とかを置いて風を防ぎ又頭部や顔を餘り日光に曝せば頭痛、眩暈の起る虞があるから成るべく避けるが宜しい、庭園の樹林の下に寢臺又は寢椅子を据ゑる身體を暖かに包み後ろに風を防ぐ衝立様のものを置きて充分日光を浴びるのが空氣療法と

日光浴とを兼ねた良法である。是は横臥療法と唱へて肺療院の内でも多く行はるゝ所であるが自宅治療でも少し真似てやる事が出来る。但し良醫の監督の下にやらねば却つて風を引いて悪くする危険があるから注意せねばならぬ。

(三十七)

### 自宅治療法 (七)

▲滋養 肺病者は漸々瘦せて来る。之を補ふには是非共充分の滋養を取らねばならぬ、單に消耗を補充するばかりでなく尙其上に結核菌に對する身體の抵抗力を高めねばならぬ、故に胃の消化力の許す限り十二分の滋養を取らねばならぬ所謂飽食療法に必要なは此譯である、肺病は例へば道樂な養子を貰つたやうなもので絶えず身代を喰ひ減らさるゝのであるが今は子供も出來て養子を出す譯にも行かぬ此時唯一の良策は養父が一生懸命に稼いで養子が費すだけのもの

のを働き出すばかりでなく尙餘分の貯蓄が出来るやう熱心に忍耐して働く外は無ないのである、左すれば養子も遂には道樂を止むるか、又は自分から居たゝまらず出て行くやうになるは必定である、若しも之に反し養父が自暴を起して無理なことをすれば一家は必ず全滅である、肺病が癒るも癒らないも、生きるも死ぬるも此道り方一つが岐路である、然るに茲に一つの困難は身體を成るべく安静にし、運動するにしても控え目であり且つ病が進む程食氣が薄く殊に完成期には食慾不振が一の特徴となつて居る位で、つまり食へない病者に十二分に食へと云ふ誠に無理な注文である、此點が最も看護者の手腕と熟練とを要する所で唯初期の病者はまだ食欲は振ふて居るから大に仕善いのである、例へば養父が最早老體で到底働けないと云ふやうなもので養子が悪いなと氣付いた時早く注意する外は無い通り肺病も亦益々早期診断の必要を感じる次第である、さて滋養物はどんなものが善いか、是は次回に御話致しませう。



### 自宅治療法 (八)

▲滋養品 肺病者に與ふべき滋養品はどんなものが善いか是を一口に云へば先づ牛乳、鶏卵、魚肉、鳥肉、獸肉、野菜、穀物、水産物等の内で成るべく消化し易く滋養に富んだものを選び適當に混じ色々品を換へ料理を換へて厭かぬやう最も美味にして喰べさせるのである、尙各食品に付て精しく左に擧げて見ませう。

(甲) 肺病者に與ふべき滋養品

牛乳、鶏卵(生又は半熟)牛肉、鶏肉、豚肉、猪肉、鵝鳥、鯛、ひらめ、鰻、鯉、鮭、青魚、鱒、鱈、鮒、鱒、鱒、とせう、豆腐、牡蠣、バター、豚脂、餡類、カステラ、ビスケット、大根、人参、はうれんさう、豆類、粉類、麵類、

葛類、菓子、饅頭、肝油、胡麻油、南京豆、コンデンスミルク、(米國製鰹印最良、偽せ物多し)肉エキス、ペプトン、ソマトーゼ、ビーフチー、肉粉末、

ツツヅ(殆んど効なし)、葡萄酒、米飯等

(乙) 成るべく避くべき不消化物

筍、きのこ、こんぶ、ひじき、蒟蒻、たうもろこし、するめ、鳥賊、えび、蟹、たこ、かすのこ、あはび、蛤、赤飯、うで卵等

右の外すべて病の程度胃の強弱によつて食ふて善いものも悪いものもあり一概には云はれない、故に食物に付ては善く細かに醫者に尋ねて然る後病者に與ふるのが最も安全である又食慾の薄い肺病者に成るべく多く食はするには種々注意すべき點があるが是は後段に御話致しませう。

自宅治療法 (九)

肺病者の自宅治療に付て尙注意すべき雜件を左に述べて見ませう。

▲障子襖を隙かせ 病室は毎日朝夕障子襖を開け放し清潔に掃除をして新鮮の空氣を入れるやうにせねばならぬ、此事は誰れも善く知つて居る所であるが唯夜になりて障子襖を閉め切つて寝る人がある是は病者や看護者の吐き出す炭酸瓦斯で空氣を汚すから甚だ宜しくない、夜でも必ず少しづつ、障子襖を隙かして置かねばいかぬ、病室の外どの室もさうする方が宜い左すれば一家中の空氣が共通で善いのである又晝間でも障子、襖を閉めた時又は開け放した時一方の柱にピッタリ附けず少し隙して置く方が善い此事は空氣の關係ばかりでなく室の清潔を保つ爲めである、室の隅々に塵埃が溜らぬ位にすれば其室は必ず

清潔である、竹中醫學士は障子を裏返しにして棧を外に向けるがよいとの説であるが是は至極尤もの論である但し多年の習慣と外觀との爲に一般に行はるゝかどうかは疑問であるが参考の爲め一寸紹介して置く。

▲盆栽(晝は内、夜は外) 病室の床の間又は病者の枕元に盆栽を置くのは至極善いことで患者の精神を慰むるばかりでなく肺に多くの酸素を送るから實際に善いのである、凡べて植木は其葉から絶えず酸素を吐き出して炭酸を吸入して居る即ち樹木の葉は人間の肺に相當するもので唯異なる所は人は酸素を吸ふて炭酸を吐くのである此人間と樹木と正反對の現象あるは天の經濟の妙所であつて人の吐く炭酸が樹木の營養になり樹木の吐く酸素が人の營養となる。凡べて人や動物の排泄する炭酸や糞や小便は樹木、野菜の肥料になり樹木野菜が吐く酸素は人や動物の滋養になるのであつて畢竟人や動物の糞を樹木や野菜が嘗めて生きて居る通り又樹木や野菜の糞を人や動物が嘗めて生きて居るのである

若しも此微妙な天の配劑が無かつたならば世界は幾萬年の後には炭酸や糞や小便の世界となつて人畜は住まへぬことになるであらふ唯茲に一つ妙なことは樹木も夜間になると人の呼吸と同じく酸素を吸ふて炭酸を吐き出すのである、實は晝間も此呼吸作用が行はれて居るが日光の働きで同化作用即ち空氣中の炭酸を吸うて自分の體成分を作る作用が旺盛な爲め晝夜正反對な現象を呈するのである、それ故夜は盆栽を室外に出さねばいかぬ、人が晝間森林の中に入ると心持が善いが夜間左程でないのは此爲めである、又盆栽の爲めにも夜は外に出した方が善いのであらふと思ふ但し余は盆栽の衛生に付ては精しく知らぬからは其道の人に聞かねば斷言は出来ぬ。

▲炭火の注意 病室の火鉢に餘り澤山炭を入れて熾に火を起すときは炭酸其他悪い瓦斯が発生する故成るべく他の室で眞赤に起した炭火を運んだ方が宜しひのである。

### 自宅治療法 (十)

肺病者は病が進むにつれて漸々食欲が衰へて来る、食欲が衰ふれば衰ふる程益々滋養を取る必要があることは前に述べた通りであるが今食へない病者に成るべく食はする注意の點を述べて見ませう。

▲神経性食欲不振 肺病者の食へないのは多くは熱がある爲めであるが時には熱も左程にはなく又胃腸の働きもそれ程わるくなくて矢張り食へないことがあつて是は神経性食欲不振であつて食はふと云ふ氣がないのである、食ふ氣にさへなれば食へるのである、こんな時は醫者や看護者が色々諭して勢を附けねばいかぬ、面白い世間話や無邪氣な戯談を云うて食事を共にし病者が喜んで、楽しく又はついだまされて食ふやうに仕向けねばならぬ殊に世界の各地、我邦

諸所の名産珍味の話、何々は何處のが甘いとか何々は如何して食ふが美味しいとか、涎の垂れるやうな美味しいづくめの話をして神経的に食欲を振はせて然る後食事をすゝめることが肝要である。

▲正面攻撃を止めよ(背面攻撃) 病者に食事をすゝむるのに正面からさあ食へ、さあ飲めと勧めるのは宜しくない、氣の短い家族のものは何にも食はずには痩せるばかり、癪らぬのは當り前だと理屈詰で食はせやうと叱るやうに勧むる人が多いが如何に理屈詰で食はせやうとしても食へないものは仕方がない、こんな風では却つて感情を害し神経を痛めて益々食へなくするばかりである、故に食事を拒む時は無理に勧めず、面白い遊びなり話なりして心を樂まして置いて不意に御膳を出すやうにすれば急に喰べる氣になるものである、又食事前に何を食ふかと病者の好みを聞くのも善し悪しである、何か好みが出る時は善いが時にはあれかこれかと考へて遂には何れも嫌になることがあるこんな

時は病者に問はず、他から考へて善ささうなものを調べて不意に思はぬ品を出すがよい左すれば珍らしくて食べるものである、又餘まり澤山の料理を一時に並べるのも善くない、一品づゝ後から後からと不意に出すやうにすれば存外食べるものである要するに正面攻撃を避けて敵の側面又は背面より不意打をするのが献立軍必勝の戦畧である。  
以上の外自宅治療に付ての御話、尙澤山あるが餘り長くなるから是れ位に止めて次回より轉地療法に移りませう。

(四十一)

轉地療法(二)

肺病者は大抵種々の事情から自宅で治療する場合が多いのであるが併し出來得れば轉地療法の方が宜しい但し家庭を離れ醫者の監督を離れたが爲めに知らず

識らず不注意不衛生に陥るやうでは却つて善くない故に不注意な轉地療法よりも注意の届いた自宅療法の方が遙かに宜しい、殊に永く轉地の出来る位な紳士の邸宅別荘などに在るものは自宅でも治療の出来る場合が多い、唯都會熱鬧の地に在る商店などで自宅の關係が餘り善くないものは早く轉地する方が宜しいのである、さて轉地するにはどんな所が善いか左に述べて見ませう。

▲空氣の新鮮無菌な場所 前に述べた通り空氣の新鮮で無菌な所は高山や森林と海邊や海上とである所謂航海療法とは即ち海上への轉地療法である、昔は海邊で温暖の土地に限ると思ふて居たが今日では必ずしもさうではない、高山の寒冷な所でも宜しいのみならず或る學者は寒氣よりも温暖の方が結核菌の發育に適して却つて有害であると主張する位である、要するに肺病に特效ある氣候と云ふものはなく熱き南、寒き北、海の邊、高山の上いづれも氣候と溫度に付ては少しも關係はないと云ふことは明で唯新鮮無菌の空氣が最も必要である。

要である。

▲天氣が續いて風の無い場所

肺病者には新鮮の空氣と共に日光が最も大切なことは前に述べた通りである故に晴朗な天氣が續いて日光が潤澤であることが肝要である、曇天雨天は禁物である、且つ風の無いと云ふことが主要な條件の一つである風が多ければ自然塵埃が多いばかりでなく家の窓や障子を閉めるので空氣が汚れ勝ちになる故に風のある温暖な土地よりも風の無い寒冷な土地の方が遙かに宜しい、天氣さへ晴天で風さへ無ければ假令氣候は寒い所でも窓や障子を明け放し充分日光を浴び新鮮の空氣を吸ふことが出来て理想的である但其土地の溫度に應じ風を引かぬやう身體を温かに包むべきは無論のことである。

要するに人家稠密でなく空氣は新鮮で塵埃なく無菌であつて晴天が續いて雨天曇天少なく風がなくて塵埃が立たぬと云ふことが轉地場所に必要な條件で氣候

の温暖又は寒冷は少しも關係は無いのである、さて此條件を充す場所は何處であるか是は次回に御話致しませう。

(四十二)

### 轉地療法 (三)

肺病者の轉地に適する場所に付ては前回に述べた學理上の條件と古來より醫者と病者とが實驗した結果と兩方を考へ合はせ今日の所我邦で何處が最も善いと云ふに一の土地で春夏秋冬を通じて右の條件を悉く充す所即ち理想的の轉地場所は先一も無いと云うて善い唯四期に別けて云うて見れば、

▲春は須磨、神戸附近 先づ春は須磨か神戸附近有馬兵庫邊で人家の稠密しない山を負うて海に面した所が最も善いのである。

▲夏は蘆の湯、草津 夏は海岸は宜しくない却つて山上が善い故に箱

根の頂上で蘆の湯蘆の湖附近又は草津が宜しい、蘆の湯は少し霧が多いが空氣が宜しいのである草津も空氣が善し此の兩地の温泉は共に硫黄泉である。

▲秋は鎌倉相州沿岸 秋は鎌倉又は相州沿岸一帯の地が至極宜しい、鎌倉は又四五月の頃にも善いのである相州の沿岸即ち鎌倉、逗子、葉山、七里ヶ濱、腰越、片瀬、鶴沼、茶ヶ崎、平塚、大磯、國府津、酒匂、小田原等は東京市民の好轉地所で殊に秋季が善いのである。

▲冬は熱海網代 冬は熱海、網代、伊東其他伊豆の各温泉場が宜しい、氣候の温暖は直接關係はないが風がなくて空氣も好く窓や障子を開放して外氣を呼吸することが出来るので至極宜しいのである。

右の外日光、輕井澤、伊香保、鹽原、房總の沿岸、駿州、遠州、伊勢の沿岸、中國四國の沿岸、長崎鹿兒島附近など轉地に適する場所は澤山あるが何處は何の時期が最も適するか前の例にて類推すれば直ちに分るであらふと思ふ。

轉地療法 (三)

肺病者が轉地した場合に注意すべき雜件を左に述べませう。

▲過度に海水で泳ぐな 前に治療法の始めの處で述べた通り不注意な病者は海邊に轉地した場合に無論海水浴は善からふと思つて海水に入る唯海水に入るだけならば無論差支はないが男子が海水浴で女子のやうなことをしては居られず必ず游泳する友達でもあれば面白いやら競争やらで抜き手を切つて遙かの沖まで泳ぎ出す遂に之が爲め過度に劇動して病氣を重くすると云ふは善くある例である、尙繰返して云ふが未だ病に罹らぬ虚弱者の豫防法には海水浴は適當であるが肺病者の海邊轉地は其地の空氣が目的である海水浴は治療法としては無効有害で唯輕症者には靜かに浴びるのを許すと云ふまでに過ぎない。

▲過度に温泉に浴するな

肺病者が温泉場に轉地するのも矢張り入浴

が目的ではない山間の空氣を吸ふのが目的である温泉浴ではなくて空氣浴である、且つ世俗や家庭のうるさいことを避け、氣樂にして神經を休め優々山間を散歩して食氣を進め新鮮の食物を食うて榮養を高めるのが目的である然るに少しでも多く入浴する方が効能が多からふと一日に五六回も入浴するなどは以ての外である入浴過度の結果は必ず食欲進まず大に疲勞を感じ入浴が厭になる、是は湯當りと唱へて一度湯治の經驗ある人は必ず承知の筈である。

右の外自宅治療法の條下で述べたことは大抵轉地療法にも適用せらるゝのである故に茲に再び繰返して云はぬが醫者や家族の監督を離れて病者獨りで轉地した場合などは特に注意して過劇で有害なことを避けねばならぬ、

轉地療法(四)

肺病者は資力さへ許せば必ず自宅で治療するよりも轉地する方が善いと思つて居る人が多いやうであるが是れは大なる誤謬である、金があれば轉地したいが金が無い爲め困るとは往々聞くことであるが併し金があつても適當に用ひねば轉地したとて却つて病を重くする、金はなくても注意次第で相當の治療は出来るものである、金はあるが病者の轉地の可否に付て述べて見ませう。

▲轉地の否なる場合 丁年未満の弱年者で未だ思想も定まらず、克己自製の念強からず、殊に家庭で我儘に育つたものなどを唯醫者が轉地が善いと云ふたとて獨りで轉地するのは極めて危険である、轉地した當座は少しは注意

するかも知れぬが永い間には養生に來たのか遊びに來たのか分らぬ始末、醫者や家族の監督を離れたを幸ひ何をするか知れたものではない、夜ふかしをする、朝寝をする、無暗に買食をする、盛に遊ぶ、山登りをする、夕立に濡れて歸る、全身汗になる、赤裸になつて涼む、海水に飛び込んで泳ぐ、魚取りに出掛ける、地引網の加勢をする、盛に氷水を飲む、無暗に大弓をやる、馬に騎る、舟を漕ぐと云ふやうな風で畢竟病を重くするばかりである、是は相當の監督者を同行させるか、病院に送るか、又は自宅の方が宜しい、又病が高度に進んで高熱あるもの殊に老年者、衰弱者などは強いて轉地しない方が宜しい、況して末期に近いものは知らぬ土地で煩悶するよりは、心靜かに自宅で養生する方が遙かに善いのである。

▲轉地の可なる場合 然るに二十五六歳以上相當の年齢で、前後の思慮もあり、世故に慣れて、克己自製の念あるものは、假令誤つて養生に適はぬこ



とをすするにしても大害を起す程のことは仕出來さなぬ故に豫じめ細かに醫者に問うて、治療法の精神さへ呑み込んで行けば轉地して差支はないのである、殊に初期及び第二期の病者が最も轉地に適するのであります。

(四十五)

### 轉地療法 (五)

轉地療法の一種で海上に轉地するもの即ち航海療法と云ふのが、此航海療法の効能に付ては學者間にも議論紛々で未だ確定した譯ではないが多數學者の意見と余の所信とによつて聊か左に述べて見ませう。

#### ▲航海療法の利

航海療法の目的は肺病者に海上の新鮮で無菌な空氣を呼吸させるが爲めである故に充分此目的を達することが出來れば必ず其効能は現はるゝ筈である、即ち成るべく狭い船室に蟄居せず常に甲板の上に居て空氣

と日光とを充分に浴びて風雨も少なく従つて船の動搖も少なく船酔もせず、心神爽快で甲板上を散歩するやうであれば必ず其結果は善い筈である實際或る學者の研究によれば航海療法の結果は概して良好で、第一咯血は止み第二食氣は進み第三咳嗽と咯痰は減り第四體力は増し第五熱は下かると云ふことである、彼が擧げた著明の一例は一人の年若き商人重症の肺病で既に左の肺に空洞が出來て時々咯血するのであつたが到底治療の見込はないが試みに帆前船で大西洋を航海しては如何と勧めた所が此病者は之を用ひて實行した然るに其後咯血も止み體力も増加したので益々其効能を信じ今では船員となつて職務に従事して居ると云ふことである。

#### ▲航海療法の害

然るに又全く之に反對な意見もある、或る學者は航海は肺病を益々悪くし死を早めると云ひ他の學者は航海の利もあるが害の方が多いと云ふ實際航海には危険が伴ふて居る即ち雨天が多い時は甲板上に居ること

出来ず狭い船室に引き籠らねばならぬ、風波が高く船が揺れる時は船酔を起し食事は進まぬ且つ極めて不快な思をせねばならぬ又食物も陸上ほど新鮮で變化に富むと云ふ譯には行かぬ是では決して肺病に効があらう道理は無いのである。

要するに航海療法には利害相伴ふて居るから之を實施するには餘程注意をせねばならぬ今我邦で航海療法の効を擧げやうと思ふならば神戸馬關間即ち中國と四國の間の瀬戸内海を晴天に屢々往復航海して風浪の高い時は直ちに寄港するやうにしたならば善からうと思ふのであります。

(四十六)

轉地療法(六)

▲轉任轉業療法

余は前に不注意な轉地療法よりも注意の届いた自宅療

法の方が遙かに善いと述べた但し讀者よ余を以て一概に轉地は悪いと主張するものと誤解されては困る、唯轉地に伴ふ弊害を述べて一般の注意を促したのである、故に充分注意して不養生さへ無ければ無論轉地は至極善いのである、殊に肺病の初期又は第二期の病者で資力や家庭の事情が許すならば速かに轉地するが宜しい、假令資力は足らず家庭に困難の事情があつても、此病の決して不治の症ではなく今の時期に早く適當に治療すれば必ず根治すること、若し此時機を誤れば其結果は早晚死を免れぬと云ふことが明かに分かつたならば大抵の人は必らず決心してどんなことでも醫者の言に従ふ筈である、但し永く轉地して贅澤な治療をすることは中流以下の人には無論困難である故に余は人の境遇に應じて轉地の意味で轉任又は轉業を勧むるのである、左すれば職業をなしつゝ治療が出来る金を使はず金を取りつゝ養生が出来るのである是れ一舉兩得の策である。

▲脚氣と氷屋 余は昔て下町の下宿屋の番頭で脚氣に罹つたものを山の手  
 の氷屋に奉公を勸めて好果を奏したことがある、番頭は座業で脚氣に有害であ  
 るが氷屋は涼しくて洗足で軽く労働し至極宜しいのみならず下町から山の手へ  
 轉地したのが善かつたので即ち轉業的轉地療法である余は右の番頭は何と云ふ  
 氷屋に奉公したか知らぬのであつたが其後不圖或る氷屋に寄つたら其病者が居  
 て御蔭で大變に宜しくなつたと云ふ果してさうかと店先きで診査して見るに意  
 外に善くなつて居た、多數氷水の御客は此光景を不思議な顔をして眺めて居た  
 余は今此實驗例に基づき肺病に適當な轉業的轉地療法を御話したいと思ふので  
 あるが是は次回に譲りませう。

(四十七)

轉地療法(七)

▲轉任療法

肺病者は職業によりては必ずしも轉業するには及ばぬ唯轉任  
 して土地さへ變へれば善いのである例へば巡查とか小學教師とか下級の官吏銀  
 行會社員など強いて轉業するにも及ばぬが、さりとて長く轉地療養するには資  
 力が許さぬであらう、此場合には長官に善く事情を打ち開けて前に述べた轉  
 地に適する場所を選んで轉任さして貰ふのが上策である、左すれば同僚には内  
 々嫌はれて長官も薄々承知の筈であり且つ萬一知らぬにしても此方より打ち  
 明けて話せば渡りに舟と必ず喜んで承知するに定まつて居る、但し都會よりは  
 田舎殊に山間又は海邊と云ふのであるから大抵同僚の行くを嫌やがる土地に相  
 當するが萬一同僚の好む所ならば成べく避るが宜しい。

▲轉業療法

次に職業の關係が肺病に適當しない時は決心して轉業するが  
 善い轉業すれば自然土地も變ることになる是は前に述べた脚氣と氷屋の實例か  
 ら割出して考ふれば直ぐに分る且つどんな職業と土地が肺病に適するかは前に

精しく述べた所である、先づ余の考へた所を大異云うて見れば都會の商店の番頭子僧などは思ひ切つて花屋植木屋などに奉公換へしたら善からう塵埃の多い工場の男工女工などは山間の温泉宿に奉公口を求めたら善からふ其外都會の郊外に在る養魚場、養雞場、牧畜場、牛乳搾取所などに奉公變へするも善からふ、餘り嫌いで無ければ海邊の漁師になつても善い、船員、航海業者になつても善い、商賣の経験あるものは田舎の行商人になつても善い、地方の農家から出て都會で學問して居るものは早く歸つて農業者となるが善い、其他山林業者園藝業者など皆宜しいのである、若し又現世に多く罪を作つて心に煩悶の絶えな

い病者は早く心に懺悔して田舎の御寺か教會に入るなどは更らに妙である。要するに田舎に住んで善い空氣と日光に浴びる職業は何でも善いから成るべく早期に診定して大英斷を以て轉業轉地することが極めて肝要なことであります

### 病院療法 (一)

肺病の治療は何と云うても病院組織の處でするのが理想に近い、但し都會の真中に在る内科病院の病室で治療するのは注意の届いた轉地療法に比して果して病院の方が優るかは疑問である、又主にも肺病者を收容する病院でも善いことばかりではない必ず多少の短所もある今左に病院療法の長所と短所とに付て述べて見ませう。

#### ▲病院療法の長所

病院治療の善い點を擧げて見れば第一、病者は常に醫者の監督の下に在るから絶えず病氣の容態の變化に應じて速かに手當をすることが出来る即ち咯血した場合、高熱や食慾不振が續く場合など凡べて治療上のことは何に限らず機敏に實施するに便宜である第二、病院で特に教育して實

地に熟練した看護者があるので至極宜しい第三、體温や體重の測定は自宅よりも病院の方が精確に出来る、第四、服薬、飲食、運動及び生活法がすべて規則正しく行はれる、第五、治療上に付て細密に醫者に尋ねる必要もなく唯安心して任せて服従さへして居れば善いので便利である、第六、咯痰の消毒其他豫防上の注意が行き届く、第七、家族に傳染の危険が無くなる、第八、家族と離れて一家のうるさいことを見聞しない、此事は轉地療法にもあつて共に自宅療法に優る點である。

▲病院療法の短所

然るに病院療法にも亦短所が無いでもない、即ち先づ神經的に善くない點がある、病者が病院に入院することになると大抵は病が重態であると思像する、少くとも輕微なことではないと自覺する、少し神經の強いものは口にくそ云はぬが心では萬に一つも全治して退院しやうと思はず必ず死んで出ること、思つて取越苦勞をする、時に或は治療は理想的に行はれて

も成績は却つて善くない經過を取ることのあるのは此精神上の影響である、次に病院に居ると永い間には必ず他の病者が死んだことを見聞する、一人死んだことを見聞すれば十人全治退院したことを聞いても無駄である、病者は善い方には考へず必ず悪い方ばかり考へる、又轉地して居ると云へば聞へが善いが入院したと云ふと餘り感心しないと病者は思ふが常である其外滋養を潤澤に取る點に付て好きなものを勝手に食ふには病院よりは自宅又は轉地の方が善いこともある、故に熟練な醫師と看護者とを附けて治療上のことさへ理想通りに行はれるならば轉地又は自宅の方が神經的精神的には善いかと思ふ點もある、殊に重症の病者は何かにつけて自宅を戀しが、又病氣が永引くにつけて經濟的に心配が増して来る、要するに常に病者に精神上の安靜、神經上の平安を保たしむることの困難が病院治療の短所である。

### 病院療法 (三)

▲我邦病院の現況 我邦現今病院の概況に付て一言述べて見れば先づ東京で主に肺病者を收容して居る病院は芝白金に在る北里博士の養生園、神田駿河臺に在る佐々木博士の杏雲堂醫院、同じく駿河臺に在る高田學士の東洋内科醫院、東京附近では相州平塚に在る佐々木博士の杏雲堂分院、同じく茅ヶ崎に在る高田學士の南湖院等である。關西では播州須磨に在る鶴崎學士の養生園である、九州では加藤學士が鹿兒島に新設したと云ふことである、其外他の病者と共に肺病者をも收容する内科病院は澤山あるが東京では先づ郡部で赤十字社病院本郷區で醫科大學附屬醫院、佐藤博士の順天堂醫院(内外科其他)、栗本博士の眞泉病院(内科婦人科)神田區で橋田學士の橋田内科病院故櫻村博士の山龍

堂病院、日本橋區で岡田博士の岡田内科病院、岡本學士の日本橋病院(内外科其他)京橋區で田村學士(余とは別人で名は光顯)の田村病院、安藤學士の海岸病院、芝區で高木博士の東京病院(内外科其他)松山ドクトルの松山病院(肺、肋膜、胃腸病)淺草區で栗本學士の精研堂病院と明治病院(内外科婦人科)麴町區で中濱博士の回生病院(内外科)四谷區で多納ドクトルの多納内科病院、下谷區で故丸茂學士の丸茂病院(内外科)等で東京附近では鎌倉に在る中濱博士岡本學士の鎌倉院治療所である

▲各病院の批判 右の内何れの病院が比較的理想到か云ふに須磨に在る鶴崎學士の養生園であらふと云ふことである、次に平塚の杏雲堂分院と茅ヶ崎の南湖院とが位置の關係が善からふと思ふ、鹿兒島の加藤學士のも新式で善いと云ふことである、鎌倉院も至極善いであらふ、北里博士の養生園も市内熱鬧の地を離れて至極結構である、又位置の關係から云ふと山の手で人家が

幾分か稠密でなく森林に近いのは郡部の赤十字社病院本郷の大學附屬醫院眞泉病院、四谷の多納病院、下谷上野の丸茂病院などである、海岸に在るのは築地の田村病院と海岸病院とである、山の手又は下町の真中でも診療上最も信用すべきは杏雲堂醫院、東洋内外科醫院、順天堂醫院、岡田内科病院、東京病院、松山病院、橋田内科病院、日本橋病院、回生病院、精研堂病院等であらう

▲余の任務 最後に余自身は目下肺病者を收容する病室と設備とは持つて居らぬが其代り肺病者の早期診定治療殊に神經と關係ある場合並びに其治療上の方針、轉地すべき場所、入院すべき病院、學業の方針、職業の選擇、結婚の時期、豫防上の注意等に付て病者の需に應じ其人の病況に照らし資力に應じ懇切に公平に有體に指示するの勞は吝まぬ積である、是れ余が前に述べた將來一人も肺病に罹らぬやう萬一罹つても決して肺病で斃るゝ者は一人も無いやう

との理想に向つて進む余が必然的任務であります。

(五十)

肺病者の讀物

前回で一寸話の一段落が付たから茲で肺病者の讀物に付て一言述べて見ませう。

凡べて肺病者は大抵神經が過敏で何事にも感じ易くなつて居る、故に大體から云ふと新聞、雜誌や書物は餘り讀まぬ方が宜しい殊に新聞の記事は自殺とか他殺とか情死とか又は天災地變、政權爭奪、名奔利走世間の活動現象で凡て感情を刺戟することばかり病床に呻吟するものには此等の出來事を知るのには皆害はあるとも益はない但し餘り何も讀まず自分の病氣のことばかり考へて居るのも宜しくない故に何とか心を他に轉せしめ病の身に在るを忘るゝやうにする

肺病者の讀物

のは至極結構である、詩歌、俳句等文藝の趣味を持つて居る病者が其れ等の書物を披見したり詩歌俳句等を作るなどは至極宜しい、又宇宙人生問題に興味ある人が宗教哲學書等を繙くのも決して差支は無い殊に論語、聖書等や聖賢者の傳を讀むなど最も宜しい、又滑稽文學狂句、川柳等或は滑稽圖書、東京バツク、同ハービー、大阪バツク、丸々珍聞等の類を見るのも宜しい、小説、講談、脚本等は之を讀んで過度に泣いたり感動したりする人には善くないが文藝趣味ある人が藝術として味ふ方は差支はない此意味で新聞雜誌を讀む人は害よりも寧ろ益である、序でに基將基は自らやるのは宜しくない、人にやらせ見て居て疲れた時止めるなら差支はない、殊に基は疑り易いもので往々徹夜することもある、落語家に云はすれば親の訃音に接しても「親が死んだとさ」と云ひつゝ石を握ると云ふ位、病者にも醫者にも大禁物である、さて肺病に關する醫者の著書で通俗的に一般に讀ますやう書いたものを左に紹介しませう。

醫學博士柴山五郎作者

○最近之肺結核療法 全一冊 正價八十錢 東京神田鍛冶町 誠之堂發行

是は文章は通俗的ではなく主にも醫者に讀ませるやう出來て居るが非醫者が讀んでも分る

醫學博士柴山五郎作者

○社會肺結核 全一冊 正價六十五錢 東京神田鍛冶町 誠之堂發行

醫學士竹中成造著

○通俗肺結核豫防及療法 全一冊 正價六十錢 東京神田鍛冶町 誠之堂發行

ドクトル竹中繁次郎著

○肺の攝養 全一冊 正價五十五錢 大阪東區本町一の七 呼吸器科院發行

關以 雄編

○學校肺の衛生 全一冊 正價三十五錢 東京神田表神保町 同文館發行

右の外竹中醫學士の「應用肺結核療法」肺結核診斷及治療などあるが共に本郷春木町半田屋の發行で前者は二圓三十錢後者は一圓十錢である、又同文館發行で原田醫學士の「肺の養生及強壯法」(正價四十五錢)もある。



### 藥物療法 (一)

余は藥物療法に付ては餘まり多くを云ふを好まぬ何となれば藥品の名稱や分量に付て精しく述べた所で病者又は其の家族が自ら調劑して服用することは到底困難なばかりでなく、餘まり藥物に付て知り過ぎる時は治療上善くない點がある即ち藥物は醫者が病者に對する唯一の武器で是に付て病者が餘まり深く知り過ぎる時は必ず其人の藥物に對する信仰が正鵠を得たトで或は之を輕んじ過ぎたり又は重んじ過ぎたりする今其の弊害を左に述べて見ませう

▲藥を重んじ過ぎる弊 病者は藥物に付て精しく知りたがる傾がある又永い間には自然に多少覺えて來る、藥物の名稱や分量を覺えて來るにつけ始めの間は一圖に是に頼る氣がある故に博士大家より受けた一枚の處方箋を虎の

子のやうに大切にして半年も一年も續いて服用したり遂には自ら調劑することを覺えたりして熱心に其の藥物で病を癒さうとする、然るに餘り藥を信仰し過ぎる結果治療の効は獨り藥物ばかりでなく空氣療法、日光療法、榮養療法其外前に述べたすべての攝生法が同時に効を奏するのであることを忘れ勝ちになる從つて病者が想像する程の効が現はれぬばかりか或る時期に適した一枚の處方箋で永く服用して却つて悪くなる例もある是は處方箋が悪いのではなく病が變化しても處方が變はらぬ結果である

▲藥を輕んじ過ぎる害 前に述べた通り一旦信じた藥の効能が豫想した程にない爲めに今度は却つて藥を輕んずるやうになる人もあるが又始めから肺病に藥はないものと信じて居る人もある、こんな人が藥品の名稱や主治効能やを知るにつけ何藥は健胃劑に過ぎない何藥は單に強壯藥である何藥は何々の効ほか無いと云ふやうに益々藥を輕蔑して決して此等の藥品で肺病が全治する

ものではないと思ひ込み、従つて誰が勸めても薬を服用せぬ様になる、要するに肺病の治療は決して薬物ばかりの効ではない、さりとして薬は無用のものではない、熟練な良醫が適當な時期に適當な處方で投劑すれば必ず其効は著明である故に薬物は醫者が病者を治療するには是非無くて叶はぬ唯一の武器であるが此武器に付て精しく病者に知らしたり又は此武器を病者の手に渡しては武器たるの効力は甚だ薄くなるか又は全然無くなるのであります。

(五十二)

藥物療法 (二)

肺病者が薬物に付て餘まり知り過ぎた結果却つて薬を重んじ過ぎ又は輕んじ過ぎる弊害のあることは前回に述べた通りであるがさらば病者は薬に付てはどふすれば善いか是に付て聊か述べて見ませう

▲良醫の投薬に信頼せよ

最初治療法の初めに述べた通り良醫を擇んで信任することが肺病治療の第一義である、苟も自ら擇んで一旦信任した以上其醫者の與ふる薬は充分信用して服用せねばならぬ、若し薬を服用したが爲めに何か不快な容態が起つたとて直ちに疑を起して醫者を取り換へるなどは宜しくない、斯くて轉々醫者を取り換へ病院を逍遙して居る間に病は遠慮なく進行するばかり決して寸効は無いのである、故に初め良醫を撰擇する時は慎重に考へねばならぬが一旦決定して信頼した以上は永い間には多少病に消長あるも、決して疑はず失望せず、服薬の爲め不快の容態が出たと思ふ時は遠慮なく有體に思ふ所を述べて薬を換へて貰ひ薬名や分量や効能やに付て餘まり立ち入らず信任した醫者の與ふるまゝ信頼して疑はず服用するのが極めて肝要のことである

▲服薬の二大別(根本的、と對症的)

唯病者が知つて置くべきことが一つ

ある、それは醫者の與ふる藥に根本的のものと對症的のものと二種あることである、前者は直接間接に病原即ち結核菌を死滅せしめ又は發育を妨げやうとするのである、勿論結核菌を殺すだけの藥は澤山あるが人體に害を及ぶ程度で而かも肺の深部に達せねばならぬ、故に其分量も少なく効能も僅微で永い間に其効を收めねばならぬ又間接に身體の榮養を増し抵抗を高めるものは矢張り此種に屬するのである、然るに對症的のものは咳嗽や咯痰を薄くするとか、盜汗を防ぐとか、熱を下げるとか、動悸を鎮めるとか、下痢を止めるとか、痛を去るとか、咯血を防ぐとか、食慾を進めるとか、便通をつけるとか其時々容態に應じ體力に照らし一時的に處方するのである故に此種の藥は醫者が絶えず容態を見て時々藥品と分量とを變化すべきものである、前者は永い間著しい變化なく持續して善いが後者は絶えず變化するから持續すれば害がある、前に一枚の處方箋で永く服藥して却つて悪くなることがあると述べたのは此譯であ

る故に前者は處方箋を用ひても大害はないが後者は必ず醫者が投藥すべきもので處方箋は大禁物である、余は往々病者の乞を斥けて處方箋を與へぬことのあるのは此理由に基くので病者の爲を思ふと醫者の責任を思ふからであります。

(五十三)

### 理想的肺療院療法 (一)

余は是より最初に述べた理想的の治療法即ち肺療院療法に付て述べやうと思ふ

#### ▲肺療院の起原

肺療院とは原名「ザナトリウム」の譯語で或人は之を

結核療養所と譯し或人は肺癆院と譯して居る、又は養生園、保養園などと譯しても善いが余は假りに肺療院と名づけたのである、さて此肺療院の起原は獨逸のプリーメルと云ふ醫者が五十年程以前、高山には肺病者が無いと云ふ事實に

理想的肺療院療法

基つき山間に治療所を設けたが善からふとの考から餘まり高くはないが海面を抜くこと四百五十米突の山中に在る「ゲルベルスドルフ」と云ふ寒村に療養所を建てたのが肺療院の始めである、此時ブレイメル氏自身も肺病に罹つて居たのであるが多年の實驗を積んで肺病は適當に治療すれば必ず癒ると云ふことを唱導した併し當時は非常な反對で彼は山師なりと稱する者もあつたが後氏の高弟「デットワイレル」氏が更らに「フアルケンスタイン」と云ふ處に肺療院を建て多年研究の結果今日の所謂衛生食餌的療法を完成し當時獨塊の有名な内科醫者第一流の臨床家が皆ブレイメル、デットワイレルの治療法が有効であることを認むるやうになり今日では獨逸國だけでも三百以上の肺療院があると云ふ位其他歐米の各國皆競ふて肺療院を建てるやうになり遂に今日の如き肺療院療法の隆盛を來した次第である

### ▲衛生食餌的療法

始めブレイメル氏は山地には肺病者が無いから高山

の土地が病者に善からふと思ふたのであるが併し多年研究の結果特に山地が善いと云ふ譯ではなく肺療院で行ふた衛生食餌的療法が効を奏したのであると云ふことが分つたさて衛生食餌的療法とはどんなことか其原則は余が前に「治療法の精神」の條下で述べた通りである余は自宅療法でも轉地療法でも又は病院療法でも皆此精神から割出して述べたのである、唯異なる所は肺療院では熟練なる良醫の監督の下に特別に教育した看護者が居る上に治療に必要な完全な設備があつて遺憾なく完全に理想的該療法を實行するのである故に余は是より肺療院に特有な設備と療法とに付て成るべく精しく述ぶる積りであります。

(五十四)

### 理想的肺療院療法 (二)

#### ▲肺療院の位置

理想的肺療院療法

肺療院の位置は海邊の低地でも善いが山間の高地でも

宜しい瑞西で有名なダボスの肺療院は海面を抜くこと千五百六十米突の高山である、要するに前に轉地療法の處で述べた要約に適ふ所ではなくてはならぬ即ち人家の稠密でない空氣は最も新鮮無菌で天氣が續いて風は少なく日光の充分當る所ではなくてはならぬ若しも西北に山又は森林を負うて東南は海に面する所ならば西風と北風とを防ぎ日當りが善い故至極結構である、又附近に餘り深くない松杉其他常磐木の森林が無くてはならぬ、是は病者の散歩又は横臥療法を行ふ爲めである、又市街や停車場と餘り接近することは無論善くないが、さりとて餘り遠く離れては物資の供給其他何かにつけて不便である、且つ其敷地は成るだけ廣く病者の散歩區域は療院の構内だけで充分な位で無くてはならぬさもなくて病者が構外に出る時は種々の誘惑があるから危険である殊に他人が飲酒、喫煙するのを見て酒煙草が欲しくなり折角院内で養成した禁酒禁煙の良習慣を破るからである、故に同院を訪問する者又は職員一同飲酒と喫煙は禁物

である

▲肺療院の設備

肺療院の建物は種々であるが大なる建物よりも小なる建物が幾つもある方が宜しい、即ち別荘風の家が幾つもあるのである、且つ日當りが善く風の當りが弱く換氣窓がありて空氣の流通宜しく夜間でも換氣が善く行はれ病室の外食堂、談話室、遊戯室、讀書室、其外浴室洗濯所、消毒所、炊事場、便所等の設備が完全で水道又は善良なる飲料水を潤澤に得るやうになつて居らねばならぬ、殊に横臥室と云ふのがある、是は南向きで奥行九尺位掘立て小屋のやうな南は開け放し北は板張り其上に家根がある、茲に寢臺を幾つも並べて病者は其上に横臥して新鮮な外氣を呼吸するのである

▲肺療院の職員

院長以下凡べての職員は治療看護上特別の教育を受け學識と經驗と同情とに富んだものばかり且つ自ら院則を嚴格に守ると共に病者にも寛嚴宜しさに適ひ善く院則を守らしめ合理的衛生的に生活するやう教育し

て退院後も其良習慣を失はぬやう努めねばならぬ若しも院則を守らず一身の治療に害あるばかりでなく院内の良風を損する虞ある病者は躊躇なく退院せしめて厳肅に院風を維持せねばならぬのである。

(五十五)

### 理想的肺療院療法 (三)

▲肺療院の治療 肺療院に於ては▲第一新鮮無菌な空気を充分呼吸せしむることが理想的に行はれる即ち室内に在る時は窓隙子を明け放し風が強吹き入る、時は衝立様のものを用ひ夜間も換気が充分行はれ室外に在る時は森林の中を散歩したり又た毎日午前と午後に一定時間は必ず横臥室に横臥して新鮮な外気を充分呼吸する病者によりては嚴寒の候でも雪降りの日でも横臥室に横臥させ全身は勿論頭部まで毛布や毛皮で充分温包して顔だけ出させ時々暖か

い牛乳を飲まするのである此横臥療法の効は實に著明である▲第二潤澤に滋養物を取らせる、病の程度病者の好に應じ品を換へ料理を換へ充分美味にして澤山喰はせるのである、且つ特等室の病者でも下等室の病者でも人の貧富によつて賄に上下の差があると云ふことはない此場合には食物は藥物と同じ意味であるから病氣の程度に應じて必要な滋養はいくらでも與ふるのである▲第三空氣と同じく日光にも充分浴びさせるやうにする▲第四病者の皮膚を強壯にする、是によつて病者が風を引き易いのを防ぎ又盗汗とか發汗し易いのを防ぐのである其法は風を引かぬ限りは成るだけ薄着をさせて外氣に對する皮膚の抵抗を高め或は濕布で體を巻いたり乾布又は濕布で摩擦したり或は冷浴、温浴、灌水法等熟練なる醫員が病者の體質と病況とに應じて適當な法を擇び、實施するのである▲第五時々容態に應じ機敏に對症療法をやる▲第六病者をして充分治療法の精神を呑み込ませしめ嚴格に院則を守りて衛生的合理的に生活するやう善く

教育して良風に習慣せしむるのである此事に付ては院長始め職員自ら戒飾して禁酒禁煙を厲行しすべて淫情を誘發する事柄を避け起臥飲食談笑遊戯讀書等すべての生活法に付て悉く醫の監督の下に愉快に満足に決して窮屈でなく希望を以つて其日其日を送らするやうに仕向くるのである、又近來は肺療院で「ツベルクリン」の注射を併用するものが漸次多くなつて來るやうである、此「ツベルクリン」は曩きにコツホ博士が發明したもので肺病薬として一時世界を震動せしめたものであるが當時世人は是さへ注射すれば如何に重症の肺病でも必ず癒るものと思ひ非常に歓迎した代り半年立たぬ内に評判程の効は無いのみか却て有害であると云ふやうな説が出て今度は非常の攻撃で其後世の中に忘れられて居たが一派の學者は矢張り研究を續けて居て今日では肺療院で衛生食餌的療法と共に兼用すれば之を用いないよりは成績が良いと云ふことが分かつた但し此注射法に餘り重きを置き過ぎで、どんな重症でも單に注射法だけで癒すこ

とが出来ると思ふのは誤解である、故に此注射は完全な肺療院内に限つて行ふことにした方が安全で且つ有効である。

▲肺療院の費用 肺療院は官公立私立の別なく凡べて入院者の費用は其人の階級資産に應じて差等を定め決して貧富によつて治療法を二三にしたり又は費用の心配から精神の安靜を破ることのないやうにせねばならぬ殊に下級の勞働者貧窮者に對しては勞働組合、慈善團體、保險會社其他公私の團體又は個人より補助するやうな制度を設け又は肺結核豫防の爲めには國家又は市町村の自治團體から支給するやうな制を立て何處迄も豫防治療の目的を達するやうせねばならぬ此點に付ては尙後豫防法の條下で精しく述ぶる積であります。

(五十六)

### 酒と煙草(一)

酒と煙草

▲**薬か毒か** 凡そ世の中に酒ほど不思議なものはない「酒は飲むべし飲むべからず」「上戸毒を知らず、下戸薬を知らず」と云ふやうな薬か毒か分らない上戸の薬論者は「酒は百薬の長」「憂を掃ふ玉筥」など云うて居る、又「酒なくば何のおのれが櫻かな」「酔ふて沙上に臥す君笑ふ勿れ、古來征戰幾人か還る」「酒のめばいつか心が春めきて借金取りも鶯の聲」など歌ふ詩人や風流漢もある、然るに下戸の毒論者は「始めに人酒を飲む、中頃酒酒を飲む、終りに酒人を飲む」など怖がつて居る、時には「世の中に酒と女が敵なり、どうぞ敵にめぐり遇ひたい」など毒と知りつゝ止められぬ連中もある甚しいのは「酒を止める位なら死んだが優し」と云ふのがある、是は酒を浴びる人所謂酒中の仙で、こんな人には酒が人生の目的で衛生も健康も別論である

▲**醫者と酒** 酒の利害に付ては獨り素人ばかりでなく醫者の内でも議論が一致しない、一方に片山博士のやうな絶對的有害論者もあるが他方に積極的有

効論者もあり「酒は亂に及ばず」「酒は飲むべし酔ふべからず」の節制論者もある、又他人には盛に酒の害を説いて御自分では晩酌に酔うて夜分往診御断りと云ふ左利きの御醫者様も世間には少くないやうである

▲**肺病者と酒** 以上は健康者に付ての話では人々の思ひくゞで善からうと思ふが、さて肺病者に付て飲酒の利害はどふかと云ふに是は無論宜しくない理想的には絶對に禁酒せねばならぬ、肺療院で禁酒を厲行することは前に述べた通りである但し醫者が適當の時期に適當の分量で或る目的に薬品として用ゆれば有効である、唯患者が嗜好品として絶えず無制限に用ゆるのは必ず有害である、故に酒は醫者が薬として使ふべきもので病者自ら勝手に用ゆべきものではない。



酒と煙草(二)

▲酒と藥効 さて醫者が酒を藥として用ゆるのは酒類の中に含む酒精(アルコール)を利用するので酒精の効は體質の分解を補ひ、食欲を進め、胃の消化を助け心臓及び精神を興奮せしめ、且つ盜汗と不眠症とに効がある、且つ酒精の含量は酒の種類によりて異なる故決して一概には云はれぬが先づ肺療院又は普通の病院で醫者の處方例を云うて見れば盜汗には一杯の牛乳に二茶匙の「コンニャク」を混じて與へ(ブレイメル氏處方)食氣不振には八十乃至百二十瓦の赤又は白葡萄酒を晝又は晩に試み夏季は適量の麥酒を與へ不眠には各個人適量の麥酒其他の酒類を用ひ、若しも病者が虚脱に陥る時は興奮劑として強い酒即ち五乃至十瓦の「コンニャク」「ブランデー」「ウイスキー」「ラム」などを用

ゆるのである、但し略血した場合、胃加答兒があるか、又は甚しく酒類を嫌ふ場合、却て食氣が進まぬ場合、爲めに咳嗽が増す場合などは酒類處方を止めねばならぬ

▲無理に飲むな 要するに肺病者は原則として禁酒すべきであるが唯多年の習慣ある人には上等の日本酒又は赤白葡萄酒等を少量に用ゆるを許すに過ぎぬ、兼ねて飲めもせぬ口で殊に婦人などが無理に食後赤酒などを用ゆるには及ばないのである、酒を飲んで暖まる様でも實は冷へる、一時元氣がつくやうでも實は疲れる、赤くなつて血が殖えるやうでも實はさうではない、酒と女には兎角人がだまされる

▲肺病者と煙草 煙草の論も酒と同様で健康者には人々の思ひく下よいが肺病者には禁煙が原則である、唯多年の習慣ある人には少しは餘儀なく許すと云ふに過ぎぬ、但し病が重くなれば煙草がのめぬやうになるもの故病の輕

重を知る助けにはなるのであります。

(五十八)

### 肺病救治法の将来 (一)

余は前回までにて現今に於ける肺病根治法の概略を述べたが将来肺病の治療法が如何に發展進歩すべきか急治法が現はるべきか否かに付て聊か想像を逞ふして卑見を述ぶるのも興味ある問題であらうと思ふ、余は豫言者ではない又易者でもない、併し現今醫學界の趨勢より推して将来を豫想するのは敢て至難の業では無いと信ずる故に先づ現今醫學界の大勢に付て一言述ぶる必要がある

▲醫學界の七不思議 現今醫學界に於て未だ充分解決せられない不思議な現象が七つある第一、脚氣の症状は善く分かつて居るに拘らず未だ其本體と病原との分らぬこと第二、癌腫の病理は善く分かつて居ながら根治法豫防法の未定な

ること第三、梅毒の根治法は分かつて居るに却つて病原の未だ發見せられぬこと第四、癩病の病原は分かつて居るに未だ根治が出來ぬこと第五、精神病の原因、症状は善く分かつても發狂者を正氣に復へす能はざること第六、赤痢虎列刺、百斯篤等急性傳染病の病原菌は明瞭なるに未だ世の中に流行の絶へぬこと第七、最後に肺病と云ふ慢性傳染病の病原即ち結核菌は善く分かつて居り之を殺す薬はいくらでもありながら、肺病の即治法即ち氣短かに直ぐ癒す法の未だ世に發見せられぬことである

▲醫學界の七成功 然るに又醫學界の成功と稱すべきものが七つある第一、一種痘の成功即ち牛痘接種に因りて人體の痘瘡に對する免疫である第二、實扶的里血清の成功即ち實扶的里菌を動物に接種して得たる血清で人體の同病に對する免疫である第三、麻刺里亞蚊傳播の發見即ち防蚊に因る麻刺里亞豫防の成功である第四、鬱血療法成功即ち外科治療界の大變革である第五、梅毒の特

効薬(水銀、沃度)及び麻刺里亞の特効薬(規尼涅)の發見但し是は近頃のことではない第六、催眠術其他精神療法に成功、未だ完全ではないが効果は確著である第七、最後に肺病根治法即ちザナトリウム(肺療院)療法に成功である

▲七不思議と七成功の解説 右の通り醫學界に七不思議と七成功とあるが是に付て聊か解説を試みんに七不思議の内病原の分て居るものが五つある其内癩病と急性傳染病と肺病との三は細菌で癌腫のは癌細胞、精神病のは遺傳素因と誘因とである、未だ病原の分つて居らぬものは脚氣と梅毒の二つである此脚氣と梅毒とは既に細菌學者が細菌を發見して報告して居るが未だ醫學界の承認を経ないのである、即ち七つの内三つは儘かに細菌で二つは細菌説と他の説に分れ残りの二つは細菌外である次に七成功の内二つは細菌に關係ある免疫法で一つは薬品一つは媒介絶縁に因る豫防法二つは方法術式で残りの一つは複雑なる混合療法である。

### 肺病救治法の將來(二)

余は前回に於て醫界の七不思議と七成功とに付て述べたが此現況よりして肺病救治法の將來に付て如何なる豫想に達するか聊か述べて見ませう

▲細菌家と臨床家 現今醫學界に於ける醫者を大別して見れば先づ細菌家と臨床家との二つである、細菌家は病者の診療よりも寧ろ細菌の研究に多く

従事するもので聴診器よりは顯微鏡に親しむものである、臨床家は之に反し細菌よりも病者の診療に多く従事するもので即ち顯微鏡よりは聴診器に親しむものである、従つて細菌家と臨床家とは其立場が違ふので往々議論が合はぬ勝である、併し此兩者の論争で醫界は常に日進月歩するのである、細菌家は肝心の病原菌を捕へて常に其性質を研究して此から種々の治療品を製出して醫界に提

供する臨床家は之を實地に病者に試みて其効否を鑑定する、即ち細菌家は例へば立法官のやうで、臨床家は行政官のやうなものである、立法官が法理と國情とに照して制定した法律も行政官の運用を待つて其効は擧るので若しも行政上儘に不都合なものは改廢せねばならぬのである、彼の細菌家たるコッホ博士が提供した「ツベルクリン」も一時は盛に世間に歡迎せられたが今は多數臨床家の否認に遇うて僅かに診斷藥として餘喘を保つて居り昨今漸く再び肺療院で衛生食餌療法と兼用するやうになつたのである

▲細菌家の有望 前回到述べた醫界の七不思議即ち現今醫界の問題となつて居る諸病の病原は細菌と定まつて居るのが多い未定のものも細菌らしいのがある、又七成功の内にも細菌に關係のが二つある殊に當面の問題たる肺病の病原は細菌である細菌家は此結核菌を捕へて自由に研究して居る左すれば今後肺病の急治法は種痘法又は他の豫防血清のやうな免疫による豫防法即ち或るも

のを注射すれば必ず百發百中決して肺病に罹らぬものを製出するか又は治療血清即ち實扶的里血清のやうな或るものを注射すれば肺病が百人が百人必ず直ぐに癒るものを製出するかの二つで此責任は皆細菌家の双肩に掛つて居る故に將來此種のもを醫界に提供するものは必ず細菌家で之を多數の臨床家が實地に試験して其効を承認した曉には其大發見の月桂冠は必ず細菌家の頭上に落つるのである、現今我邦の細菌家は北里博士を始め其高弟志資博士柴山博士以下傳染病研究所一派と醫科大學の緒方博士一派、陸軍の岡田、戸塚、小久保、齋藤都築諸氏海軍の矢部氏等である。

(六十)

### 肺病救治法の將來 (三)

▲臨床家の特權 然るに臨床家は一の特權を有して居る、即ち細菌家又

肺病救治法の將來

は其他の方面より如何なる治療法を提供しても之を實地に試験して其の効否を定むるものは臨床家である彼等は多數の病者を握つて居る、細菌家が病原菌を握つて居る代り臨床家は病者を握つて居る、之に諸種の療法を試みたり死後に解剖して見たりする、故に如何なる名案良薬でも臨床家の保證が無ければ無効で到底廣く世間に行はれない是が臨床家の特權である勿論細菌家でも傍ら病者の診察に従事して自ら此特權を併せ有して居る人もあるが多數臨床家の承認が無ければ唯其人の一家言に止るのである、且つ臨床家も結核菌を捕へて一ト通りの研究は出来るのみならず細菌以外の研究範圍は廣く提案は自由である前に述べた七不思議は細菌關係のものが多きが七成功は細菌以外が多いので臨床家も亦有望と云はねばならぬ、現今我邦の臨床家は醫科大學の青山博士三浦博士入澤博士以下の大學派柏村博士其他の宮内省一派、陸軍の西郷、平井、河西、下瀬、佐藤の諸氏海軍の實吉、木村諸氏赤十字社病院の橋本博士慈惠醫院東京病

院の高木博士其他佐々木博士高田學士岡田博士佐藤學士(佐)松山ドクトル等、前に述べた各病院の院長以下皆臨床家で細菌家よりも遙かに多數である、

▲意外の發見

余は前回に細菌家と臨床家と共に有望なる所以を述べた然るに世界の大發見は往々意外の人によりて意外の方法で發見せられ其學理は後から専門の人によりて研究せらるゝことのある通り肺病の即治法に付ても意外の邊より現はるゝことの無いとも限らぬ例へば現今田ウゴキ草とか金線草とか云ふものが提供されて居るが未だ醫學界の確認を得ないやうなもので是とも今後其實効を認めるやうにならぬとも限らぬ其外どんなものが提出され承認さるゝやも知れぬ但し余は此種のものには非常特別の例とし先づ豫想としては細菌家又は臨床家の内より肺病急治法の大發見が現はれ多數の臨床家に其効驗を確認せられて茲に此大發見が完成するものと信するのである且つ此事は決して醫學上不可能のことではなく必ず甚だ遠からざる將來に於て出現する

ことであらうと信ずる理由がある、先づ其れまでは世の病者は余が述べた最近の理想的根治療法を以つて満足せねばならぬのである、此法を完全に實行すれば肺病の初期が約一ケ年、第二期が約二ケ年、完成期は五六年以上を要するか又は不治に終るかで假令時日は永くても癒りさへすれば病者は是で満足すべきであらうと思ふのである、

(六十一)

### 肺病救治法の將來(四)

▲余の立場 最後に余自身の立場を明かにして置く必要がある、即ち余は細菌家ではなくて臨床家である、顯微鏡よりは聴診器に親む方である、但し略痰中結核菌の有無は検査する、且つ肺病其他一般内科病の診療に従事して居るが傍ら常に日進月歩の醫學界に注目して各方面より提供せらるゝ新奇の治療法

に付て醫界の承認を経たるものと否とを識別して公平に有體に病者に告げ若し一身を醫界の犠牲に供して新奇の療法を試み其の効否を検せんことを望む病者からば是は其方面に紹介し其他は穩健確實なる療法を採用施行して居るのである故に此講話に於ても既に醫界の定論たる最新有効無害安全の治療法のみについて述べ其他は悉く省いたのである故に讀者よ若し此講話以外の療法を耳にしたならば其れは未だ醫界で承認しない新奇なものか或は世に捨てられた陳腐のものか又は醫學界に於ては殆んど齒牙にかけない迷信的無効有害のものである余は病者が此點に付ては安心して疑はず迷はず出来る限り理想的治療を加へられんことを切に希望する次第である

▲世の富豪に望む 事の序でに一言世の富豪に望む點を述べんに前に述べた七不思議は現今醫界の問題である、世の富豪者其の豪奢に費す所の一部を割いて篤志の醫學者を養うて終身安心して此等醫界未決問題の研究に身を委ね

しめたならば獨り醫界の爲めばかりでなく社會に貢獻する所は甚大なものであらふと思ふ若しも一步進んで脚氣研究所、癩腫研究所其他梅毒、癩病、肺病等それごとく専門の研究所を創設することが出来たならば更らに妙であらふと思ふ敢て世の識者有力者の一考を煩す次第であります。

(六十二)

### 肺病の豫防法

▲肺病豫防の原則 余は既に肺病の症状と療法とに付て概略述べ了つた故是より肺病の豫防法即ち「肺の衛生」の本論に付て述べやうと思ふ、抑々肺病とは前に述べた通り慢性の傳染病で其の病原は結核菌と名づくる一種の細菌である、此結核菌が空氣中の塵埃と共に吸入されて人の肺に入り茲に附着して盛に繁殖し肺の實質を破壊すると共に一種の毒物を出して是が血中に入りて體

内を循環し熱發、動悸、頭痛、倦怠、盜汗、食氣不振、貧血、癯瘦等の容態を起すのである、其れ故、肺病の起るには第一、結核菌第二、感染し易き素質、第三、感染する機會、此三つの調子が凡そ揃はねばならぬ此三調子の内どれか一つ缺けても決して肺病は起らぬのである、即ち同様に永く肺病者に接した人でも肺病に罹る人と罹らぬ人とあるのは其人の素質に感染し易いと易くないとあるからである、又醫者などは絶えず肺病者に接して居ながら多く感染しないのは感染し難い素質の人もあり感染し易い素質の人でも消毒で結核菌を無きものにすからである又結核菌と感染し易い素質とあつても感染の機會が無ければ肺病にならう筈はないのである、故に肺病豫防は此三つのものを一々無くするか減するか又は揃はぬやうにするのが原則である斯く一言に云うて見れば何でもないやうであるが實際は複雑で仲々容易ではない、さて肺病の豫防法には國家社會的のものと個人的のものと二つある、個人的のものが又病者のと

健者のと二つに分れる、今左に病者の注意すべき豫防法から始めて健者の豫防法、國家的豫防法と順次に精しく述べることにしませう。

(六十三)

病者の豫防法 (一)

▲痰を呑み込むな さて肺病者は多くは痰が出る、之をどう始末するかは肺病豫防上極めて重大な問題である、何故なれば始めに述べた通り肺病の病原たる結核菌は此痰の中に非常に澤山に居るので前に述べた三調子の一なる結核菌は即ち此痰の中に在るのである、故に若しも此痰を飲み込めば即ち結核菌を飲むのである是が胃を通過して腸に行けば腸結核を起すのである、左すれば絶えず下痢をするやうになり、下痢止めの薬を服しても容易に止まらぬのが特徴である、下痢が止まらぬので益々瘦せるやうになる、故に肺病者は決して自

分の痰を飲み込まぬやうにせねばならぬ、是が自己傳染を防ぐ第一の豫防法である、

(六十四)

病者の豫防法 (二)

▲痰を吐き散らすな 病者が痰を飲み込んでならぬことは前に述べた通りであるが左すれば痰をどふするか、大抵の人は痰を住來に吐き散らす、庭に吐く、縁の外に吐く、窓から外に吐く、土間に吐く甚しいのは二階から大庭に吐く、余は曾つて往來を散歩しつゝ吐き散らして在る痰塊の数を測定して見たことがあるが、實に豫想外の多數である、此内には無論感冒や氣管支加答兒の痰も混じつて居るであらふ、併し肺病の痰が大部分を占めて居るものとして差支はないのである、是が乾燥して塵埃に混じ風吹く時空氣中に舞ひ上る、



都會の士女は皆之を呼吸して居るかと思へば誠に寒心の至りである然るに其元は皆肺病者が吐き散らすので之を呼吸するのは其人の親兄弟親戚並びに同胞である、肺病者自身も新に吸入して他方の肺又は肺の他部がわるくなることの無いとも限らぬ即ち汝に出るものは汝に還るのである、古語に「天に向つて唾する」と云ふことがあるが、是は天は汚れずに却つて自分の顔の汚れるのを嗤ふたのである、余は「地に向つて痰する」のも、矢張り同様で自分の爲めにも善くないばかりか家族、親戚及び多數の同胞に迷惑をかけ公衆衛生に大害ある公徳上の大罪であると思ふ故に余は大道に痰を吐くは往來に小便するよりも遙かに有害で且つ恥辱であることを一般國民に知らする爲め小學の讀本に特記して兒童時代から良習慣を養成したいと思ふのである。

(六十五)

病者の豫防法 (三)

▲痰を纏めて消毒せよ 痰を地面に吐き散らすことの自他共に有害であることは前述の通りである、故に痰の出る人は肺病者は勿論其他の病者でも必ず之を吐き散らす一所に纏める習慣を養成せねばならぬ、其爲めには陶器又は硝子で製した蓋付きの痰壺を備へて必ず之に吐くやうにせねばならぬ、又は常に小さい携帶痰器を懐中して之に纏めれば至極結構である、手巾に取るのは餘り宜しくない、暫くすれば必ず乾燥して白い粉となつて再び空中に飛ぶからである、斯くして痰壺に纏めた痰を便所なり下水溝なりに捨つる前に必ず消毒せねばならぬ、始めから痰壺に消毒薬を入れて置いててもよいが、單に乾かぬやう水を入れ置いて後消毒しても善い、さて痰を消毒するには二十倍の石炭酸

水(結晶石炭酸五分鹽酸一分、水九十四分)を痰と同量以上に加へ能く攪きま  
せて一時間以上其儘にして置かねばならぬ。

(六十六)

### 病者の豫防法 (四)

▲外出時の痰 病者が外出した場合携帯痰器を所持して居れば何のこ  
もないが未だ至極軽便な品が無い爲めに携帯しない方が多い、左すれば外出  
時痰の出た時どふするかと云ふに停車場、汽車、劇場、寄席、湯屋、床屋など  
では必ず痰壺を備へ付けることになつて居るから是非其中に吐くやうにせね  
ばならぬ若しも往來其外痰壺の備付のない所で已むを得ぬ時は共同便所又は下  
水溝に吐く外はない、すべて痰が乾かぬやう水の在る所に吐けば永い間には腐  
敗する、腐敗する時は腐敗菌が盛に繁殖して結核菌は死滅する是れは自然消毒

である、但し成るべく痰壺に吐くやうにして萬已むを得ぬ時は小便と同様に心  
得て共同便所に吐くやうにするのが最も安全である、

▲隠宅に住へ さて肺病者が家族と同居する時は家族に感染する虞があ  
る、さりとて入院轉地又は別居するには困難の事情があつて、大抵は家族と同  
居する場合が多い、こんな時余の考案では隠宅に住つて老人と同居するのが最  
も善からうと思ふ、大抵の家では老人が隠居して隠宅に住んで居る、最初述べ  
た通り肺病は老人には少なく且つ感染し難い、假令感染しても経過は永くて佳  
良である且つ餘命を送る隠居の老人は己の子や孫から肺病を感染しても相當の  
天壽を全ふせられるし、何も怨む所は無い筈である、之に反し青年男女は感染  
し易く一旦感染すれば経過は非常に早く所謂奔馬性と云ふ位であるから萬一家  
族の内に肺病者が出来たら取り敢へず隠宅に移して隠居と同棲するのが上  
策である、且又隠宅は凡べての點に付て余が前に述べた「理想の病室」に似て

病者の豫防法

居るのが多いのである、萬一、隠居も隠宅も無い家では少し時期を早めて新たに隠宅を建築して此不幸な若年寄の爲めに病室に充て行々は主人夫婦の隠宅とするのも亦妙策であらうと思ふ。

(六十七)

### 病者の豫防法 (五)

▲宴会を避けよ 肺病者は成るべく勉めて宴会の席に出るのを避くるが宜しい、是は第一自分の爲めである、酒の善くないことは前に述べた通りであるが下戸でも宴会に出ればつひ一杯や二杯は飲む、上戸ならば必らず自分の適量を過ごし勝で所謂酒が酒を飲むから到底節制は出来ぬのである、獨り酒の害ばかりではない、盛に談話をする、献酬をする、演説をする、喝采をやる、萬歳を唱へる、拍手をする、笑ふ、歌ふ、踊る、跳る、無暗に喰ふ、夜ふかしを

する、といふやうな譯で健康者でさへ多少疲れるが病者に取つては必らず有害である、況やこんな騒ぎの間に他人に病氣を感染させる機會を作るのである、即ち病者自身の爲めから云うても公德上一般の豫防法から云うても肺病者は宴会を避くべきものである、又宴会ばかりでなく他の公會の席にも成るべく避けて、すべて義理交際には出ないで済む限りは出ないで氣も體も樂に養生する方が治療上にも豫防上にも至極結構である。

(六十八)

### 健者の豫防法 (二)

余は前に肺病者の注意すべき豫防法を述べたが若しも世間の肺病者が最初から悉く完全に之れを實行したならば決して一人も新規の病者は出ない筈である何故なれば前に「豫防法の原則」の處で述べた通り肺病の起るには三の調子が揃

はねばならぬ其の内主なるものは病原たる結核菌である、結核菌は肺病者の肺と痰の中に居る病者が、悉く此痰を纏めて嚴格に消毒するならば世界の結核菌は大抵無きものとなる、即ち火元が火さへ注意すれば火事は起らぬので一人の不注意の爲め多数の類焼者が迷惑するのである、但し今は多年の間多数の病者が無暗に吐き散した痰の中の結核菌が塵埃と共に空氣中に飛んで居る、故に一面病者の注意が必要であると同時に健康者自らも注意して感染し難い體質を作り同時に感染の機会を少くせねばならぬ即ち病者の豫防法は主に結核菌と感染の機会とを減する爲めであるが健康者の豫防法は感染すべき體質と感染の機会とを減する爲めである。

▲健康診断の必要

さて健康者の豫防法を實行する前に先決問題として定めてかゝらねばならぬことがある、其れは果して目下健康であるか否、既に幾分病氣に罹つて居りはせぬか否である、他の病氣にはそれ程のこともないが

此肺病に限つて極めて慢性で且つ潜進性である故に何時病氣に感染したか本人にも更らに分らない、家族には無論分らない醫者でさへ極初期には分らなくて誤診する場合がある、醫者が一寸診察して肺は何とも無いと云ふ其時既に實は感染して居り其後次第に容態が現はれて來ると云ふ例は決して尠くない、是は極初期には實際診断上の徴候が極僅微で一寸した簡單な診察では分らぬ場合が多く又極々精密に診査しても分り難い場合もあるのである、且つ又余が治療法の始めに述べた通り治療法と豫防法とは天地の相違がある既に感染して居る人がそれと知らずに盛んに豫防法を實施すれば豫防どころか却つて増悪法となるのである故に體質虚弱者、祖父母兩親家族親戚等に肺病のあつた人、永く肺病者に接した人其外前に述べた早期診断の條件二十八ヶ條の内どれかに當る人は必ず先づ良醫に就て健康診断を受け精密なる診査を遂げた上少しも感染して居る疑はなく明に健康者と認められた上でなければ豫防法に着手してはならぬの

であります。

(六十九)

健者の豫防法 (二)

▲健康診断第二の目的 さて良醫の精密なる健康診断でいよく健康者と定まつた所で次に必要なるは肺病に感染し易い體質であるか否即ち最初に述べた瘵療質又は腺病質であるか否かを定めることである是が健康診断の第二の目的である、是は素人でも一見して分る場合もあるが顔だけ見たのと裸體にして見たのとは大變に違ふことがある、又同じ赤裸にして見ても素人と醫者とは見所が違ふ、一見素人には至極立派に見ゆる體格でも頸が細いとか、頸の瘰癧があるとか、肩から背にかけて「うぶ毛」が多いとか、胸圍が足らぬとか、肺に空氣の入り方が足らぬとか、肺の構造が弱いとか、胸が扁平過ぎるとか、皮膚

が弱いとか、皮下脂肪が足らぬとか、心臟が弱いとか其他瘵療質又は腺病質に屬する條件が一部又は全部現はれて居る時は素人が何と云うても肺病に感染し易い體質と定めねばならぬ之に反して聊かも疑はしいことの無い人が始めて眞の健康者で此區別によつて豫防法の程度は自然に違つて來るのである、

(七十)

健者の豫防法 (三)

▲素質と機會 以上述べた肺病に感染し易い素質の人は此素質を變ずることゝ感染の機會を少なくすることゝの二が必要である、其内孰れが主であるかと云ふに無論兩方とも極必要であるが主として素質を變ずることを努めねばならぬ、何故なれば人が空氣を呼吸して生きて居る以上絶対に結核菌を呼吸せぬと云ふことは殆んど不可能で生れてから死ぬるまで高山又は海上の無菌な空氣

中に生活する外は多少之を吸入するものと覺悟せねばならぬ例へば物に微がつかぬやう注意するやうなもので微は一種の細菌で絶えず空氣中に存する以上は絶対に之れに接せぬと云ふ譯には行かぬ唯此細菌が物に附着しないやう、附着しても發育繁殖しないやう注意するのである肺病も其通り感染し易い素質を變じて感染し難い體質となし其上成るべく感染の機會を少くする外はないのである。

▲健者と機會

次に良醫の健康診断で肺病に感染し易い癆瘵質又は腺病質ではないと定まつた眞の健康者はどふすればよいかと云ふに絶えず其健康度を維持増進し且つ成るべく感染の機會を少くすればよいのである、即ち此場合に主にも感染の機會を少くすることを努め傍ら健康増進法を行ふのが肺病の豫防法に適ふのである、以上健康診断の必要なること、是に二様の目的あること、其結果癆瘵質者腺病質者眞の健康者の三種あること並びに是によつて多少豫防

法に程度の差あることを述べたれば次回より此の三者に付て精しく豫防法の細目を述べることにしませう。

(七十二)

癆瘵質者の豫防法 (一)

癆瘵質とはどんなものか是に付ては前に再三述べた故讀者は大抵記憶して居るゝであらふと思ふが念の爲め重複を厭はず左に精しく述べて見ませう

▲癆瘵質の特徴

肺病に感染し易い體質即ち癆瘵質の特徴は外見上全體に丈けが高く胸は細く手足も細くて長く頸が殊に細長く見え、顔の色は白くて一向日にやけない、頬の一部が殊に赤いこともある、次に裸體にして見れば胸は扁平で胸が長く、皮膚は薄くて蒼白く、青い靜脈が透いて見え従つて風を引き易く皮下の脂肪が少くて肉附きわるく瘦せて居ていかにも虚弱で強壯

とは見えぬ、次に手で觸れて見るに頸の兩側に瘰癧が珠數のやうに澤山連續して居ることもあり又は二つ三つのこともある、又肩から背又は腕にかけて「うぶ毛」が澤山生えて居り、觸つて極柔らかな毛である、最後に醫者が聴診器を胸に當て、聴いて見ると假令外見上前記のやうなことは少しも無い人でも内部の虛弱を見出すことが出来る、即ち第一、呼吸音が弱い生理上吸氣の際には必ず空氣が肺に入る音が聞えるが是が健康者よりも弱いのである、此呼吸音の強弱を定めるのは一寸困難で例へば白紙と豆腐と雪と白粉と白さの強弱を定めるやうなもので比較上程度の問題である故に多年多數の健者病者を診察した熟練な醫者には甚だ容易で直ぐに分るが未熟な醫者には仲々困難である、次に左右の肺に呼吸音の強弱がある是は同時に左右を比較するので誰れにも分る、唯どちらが普通でどちらが強いのか弱いか之を定めるのが前と同様に困難で多年の經驗と熟練とが必要である、最も多いのは右の肺尖が左の肺尖よりも弱

いのである、其外左右同一ではあるが健康者よりも一般に弱いのや左の肺尖が右よりも弱いのや右肺全體が左肺よりも弱いのもある、又呼吸の際呼吸音の聞えるのがあるが是は餘り善くないので生理上健者には呼吸の際何にも聞えないのである、甚しく呼吸の延長して居るのは既に病に罹つて居ると見て差支はない位である、要するに醫者が人を裸體にして望診觸診して見て前記のやうなことが一部又は全部現はれて居れば無論のこと、萬一外見上何ともなく強壯でも聴診上内部に前記のやうな肺の構造に虛弱な點があれば茲に之を癆瘵質と診定するのであります。

(七十二)

### 癆瘵質者の豫防法 (二)

▲皮膚を強くせよ、癆瘵質者は前に述べた通り皮膚が薄弱で風を引き易

癆瘵質者の豫防法

いのが特徴の一である、故に先づ皮膚を強くして容易に感冒にかゝらぬやうにせねばならぬ即ち皮膚の強壯法が癆瘵質者豫防法の第一着手である、さて皮膚を強くするにはどふすればよいか先づ其原則を述べて次に其方法に移りませう。

▲皮膚強壯法の原則

薄弱な皮膚を強壯にするには第一、風を引かぬ程度に於て絶えず皮膚を寒冷に曝すこと、第二急激な變化を避け漸次寒冷の度を高めること此二點である、皮膚を強くすると云ふことは寒冷に堪へるやうにすることである、寒冷に堪へるやうにするには寒冷に慣れさせる外はない、寒冷に慣れさせるには急進を避けて漸次弱度より強度の寒冷に移らねばならぬ今左に列擧する皮膚の強壯法は皆此原則の應用である、讀者宜しく此原則を呑み込み方法を取捨斟酌して自ら工夫活用すべしである。

▲冷水摩擦

冷水摩擦と云へば今日では殆んど知らぬものは無いやうに一

般に普及したのは衛生上最も喜ぶべき現象である、唯世間には冷水摩擦が何にでも効能があるかと思ひ無暗に行ふ人もあり甚しいのはどんな効があるか分らず單に衛生法として無意味にやつて居る人もある、全體悪いことでない故深く答ひる程のこともないが其の目的と方法を能く知つて行はねば豫定の効果を收むることが出来ないばかりでなく時には有害なこともある、例へば神経質者神経衰弱者が治療の目的で盛に冷水摩擦をやる場合が多い是は病者自ら有効と信するばかりでなく醫者が之を勧めたり又は醫者の書いた書物に勧めて居るのがあるかも知れぬ併し冷水摩擦で神経質や神経衰弱を癒さうとするのは少し的が外れて居る、其理由は後に述べる、又心臟病、脚氣、動脈瘤、癩麻質斯、感冒、氣管支加答兒、肋膜炎、肺病其他劇動を避け寒冷を禁すべき病ある人が盛に冷水摩擦をやるなどは明に無効有害で無論そんな恐なことをする人は無い筈であるが冷水摩擦の流行に連れて随分世間には無茶をやつて居る人が多いや



うである、是皆冷水摩擦の目的即ち主治効能を究めず漫に雷同して猫も杓子も、冷水摩擦と云ふ餘弊であるから今左に其目的と方法とに付て精しく述べませう。

(七十三)

### 癆瘵質者の豫防法 (三)

▲冷水摩擦の目的 冷水で人の身體を摩擦するのは果して何の爲めかと云ふに第一、皮膚を寒冷に慣らす爲めである、人が寒冷に遭遇しても其影響を受けて感冒に罹ることの無いやう慣らす爲めである即ち寒冷に堪へない薄弱な皮膚を變じて寒冷に堪へて決して風を引かぬ強健の皮膚とする爲めで即ち皮膚の強練法、寒冷に對する習熟法である、こんなことは謂ふだけ野暮で誰れでも知つて居ることのやうである、然るに事實は知らぬらしい人の多いのは誠に不

思議である、其次第は後に述べる、次に冷水で摩擦すれば皮膚の血管が一旦收缩して血液を内部に押しやるが其反動で一定時の後には血管が擴張して血行が盛になり皮膚が赤く且つ熱くなる即ち皮膚の血行を一時盛にして發汗を促し新陳代謝の機能を増すことになる是が冷水摩擦第二の目的である、次に人が冷水摩擦をやる時は水を器に入れる、幾度か手拭を絞る、度々摩擦をやると云ふ譯で一寸運動になる、胴より上下肢まで洩れなく全身を充分摩擦するのは随分時間もかゝり且つ可なりの運動である即ち一種の運動法として其効を收めるのが第三の目的である、要するに皮膚の強練法が冷水摩擦の主眼であつて血行促進と運動とは副である、若し運動が主ならば他に良法がいくつもある、血行を促し新陳代謝を盛にする法も冷水摩擦に限つた譯ではない併し皮膚強練法としては冷水摩擦が最も有効なものゝ一である。

癆瘵質者の豫防法 (四)

▲冷水摩擦の誤用 然るに世間には右の目的を善く了解して適當の場合に適當に行うて居る人ばかりではない先づ神經質神經衰弱に付て云うて見れば神經衰弱者は必ず體格の悪い虚弱者に限つた譯ではない、多くは體格は立派で皮膚も強壯な人である、若しも神經質は必ず癆瘵質と一致するものと思ふ人があるならば是は大なる間違である、勿論兩方を兼ねて居る人もあるが余の實驗では癆瘵質者は多くは神經質を兼ねて居るが神經質者は必しも癆瘵質を兼ねて居ない、否其の多くは體格の強壯な美事な體格の人である、身體は強健でも腦や神經が弱いのである、神經系統の構造又は作用に弱い所があるのである、古語に「健全なる精神は健全なる身體に宿る」と云ふのは有名な語で體育家の

金看板であるが羅句語で「メンス、サナ、イン、コルボレ、サノ」とて人口に膾炙して居る、此は眞理であるかも知れぬが「健全なる身體は必ずしも健全なる精神を宿さぬ」のである、實際世間には體格は申分なき強健な人で精神の極めて弱い人は實に多いものである、唯神經質者は自分で體格が虚弱と感じ皮膚が弱いと思ふのである、故に盛に冷水摩擦をやる、其外實際冷水摩擦が神經衰弱に直接効があると思つて行つて居る人もある、是は兩者共に大なる誤用である但し前者は皮膚が弱いと思つて冷水摩擦をやるのであるから理窟は立つて居るが強壯な體格を虚弱と感じ強健な皮膚を薄弱と思ひ込むので其處が病氣で仕方はない且つ別に害はないから咎める必要はないが唯余は此種の病者に接する毎に一面同情の念と共に又こんな美事な體格で皮膚は弱くも何ともなく風を引き易いこともないのに何の爲めの冷水摩擦かと可笑しくなつて來ることもある、又後者は神經衰弱に冷水摩擦が効を奏するものと思つて居るのであるが成る程運

動になる點と新陳代謝を盛にする點とは多少有益ではあらふ、併し主なる目的の皮膚強練法が神経と何の關係があるか、神経衰弱を癒す爲に皮膚を強練するのは恰も酒屋へ餅買ひに行くやうなもので御門違ひな話である、但し神経質者が癆瘵質を兼ねて居る場合は無論別である、

序でに一言紹介するが竹中醫學士は、「健康精神健康肉體非宿論」を唱へて居る曰く腦の作用鋭敏なるものは、身體健全なる者よりも寧ろ薄弱なるものに在り「才子多病」とは多病なるが故に才子たるなり、健者の勝利を得るは腦力の爲めに非ずして永く生存する結果なり、多病者若し永く生存せば腦力に於ては健者の上に出づべし、體格と學術とは反比例す、牛大にして愚、狐小にして賢云々是亦一論である、

### 癆瘵質者の豫防法 (五)

#### ▲冷水摩擦の害用

神經質者神經衰弱者が冷水摩擦を誤用することについては前に述べたが是は單に誤用と云ふまでい著しい害はないが時には之を害用する場合も随分尠くない即ち前に擧げた心臟病、脚氣、動脈瘤、癩癩質斯、諸種の呼吸器病其他すべて劇動と寒冷とを避くべき病ある人が冷水摩擦をやるのは無論宜しくない、其理由は精しく述ぶる必要もなく又そんな無茶をする人は無い筈である然るに余は時々此種の病に罹つても矢張り冷水摩擦を續行して居る病者に接するが其時之を嚴禁するやう勸めると驚いて止める人もあるが仲には怪んで其理由を詰問する人もある、是れ皆冷水摩擦が萬病に効がある唯一無二の衛生法と過信して居る結果である、殊に肺病者が冷水摩擦を害用して居る

場合は甚だ多く且つ最も注意すべき點であるから左に項を改めて述べませう

▲肺病者と冷水摩擦 瘡療質者肺病豫防法の第一着手は冷水摩擦である

故に皆盛に之をやる、然るに何時感染したか分らぬ内に肺尖加答兒に罹る、併し肺病初期の容態は極僅微であるから氣にも止めぬ、少し容態が變になる際者にかつても實際初期の診定は困難であり、多少怪しいと思つても醫者は實を告げぬ勝ちである、又心にさうと思つても話は必らず濁つて居る、いよく明かに肺病と宣告する時は多くは二期又は三期に進んでからのことである、故に大抵の病者が續いて冷水摩擦、甚しいのは冷水浴さへやつて居る人がある、前にも切言する通り冷水摩擦は皮膚の強練法で未だ病に罹らぬ人の豫防法にこそなれ、假令初期でも既に本病に罹つた人は今迄程重要なことではない、濡れぬさきこそ傘の要もあれ、濡れた後には左程大切な品ではない、勿論病の初期に罹つて後も屢々風を引くやうでは必ず有害であるから將來の爲め尙皮膚を強練

する必要が無いでもない、前に肺療院で醫の監督の下に之を行ふことを述べた位である、故に余も直ちに嚴禁せよとは云はぬ、劇動と過冷とに涉らぬやう注意しつゝ之を行ふならば無論宜しい、左れど多くの場合注意を拂ふことは前と少しも變らず盛にやるのである、且つ一旦病に罹つたとすれば最早健者でなくて病者である豫防法ではなくて治療法である、獨り皮膚のことはかり世話を焼いて居る場合ではない、空氣や滋養や藥品や日光や消毒や家族や同僚に對する注意や食器や被服寝具や前に述べた通り注意すべき點が全然一變して來るのである、例へば敵と對陣して居る場合には鐵條網、塹壕、狼狽等あらゆる防禦策を講せねばならぬが萬一或る地點に敵が突撃して我軍の一部が破れたとすれば豫備隊其他の援兵を其方面に急派する外作戰計畫は茲に一變するので最早鐵條網どころでは無いのである、且つ以上諸點の注意が届いた上に尙細心な注意を拂ひつゝ行ふ冷水摩擦ならば無論咎むる程のこともないが他の重要な點には注

意せず、豫防法としてやり来た通り無暗に行ふ冷水摩擦は必ず病者に取つては劇動と寒冷とに過ぎ害はあるとも決して益はない筈である是れ余が最も懸念する初期肺病者が陥り易い冷水摩擦の害用である、左すればこんな時どふすれば善いかと云ふに必らず冷水摩擦を中止すべき種々の徴候が現はれて来るから其時早く止めねばならぬ是は後段「冷水摩擦の禁忌」と云ふ項で述ぶる積である、斯く考へ来れば冷水摩擦をやるか否かの一點に付てさへ益々健康診断の必要を感ずる次第である。

(七十六)

癆瘵質者の豫防法 (六)

前に冷水摩擦の目的を述べたに付て其誤用と害用とが世間に多いので御話が枝葉に涉つたが、さて話の本幹に復りて冷水摩擦はどふすれば善いか其順序方法

に付て述べませう

▲冷水摩擦の方法

冷水摩擦を行ふには先づ夏季から始めるのが宜しい

又水の温度も始はなまぬるい微温から始めて次第に冷いのに移らねばならぬ一日中の時間は最初日中の暖かい時から次第に朝又は夕に移る方が宜しい、又場所は成るべく風の吹き通さぬ洗面所又は湯殿などが宜しいさて其方法は先づ清水を器に容れ手拭を之に浸し軽く絞り、それで頸部、胸部、背部、腹部、上肢下肢等順々に擦拭した後で別な乾いた手拭又は西洋手拭(タオル)で同じ所を善く摩擦するのである、即ち始め濡れ手拭で冷水を全身の皮膚につけ次に乾いた手拭で拭きながら摩擦するのである、茲に最も注意すべきことは急激な寒冷で最初餘まりヒヤリとするのは宜しくない故に成るべく夏季の朝又は日中から始むるか又は微温湯から始むるのが原則である、又特に皮膚の弱い部位即ち上肢下肢の内面や胸部などを注意して善く摩擦すべきである

(七十七)

### 癆瘵質者の豫防法 (七)

▲冷水摩擦の禁忌 さて右の通りの注意を以つて冷水摩擦を行つてどんなことがあれば之を止めねばならぬか其禁忌の場合を云うて見れば第一ゾツとして悪寒のする場合、第二摩擦した後で皮膚が赤くなつて暖かになるのが普通であるが此事のない場合、第三異常に動悸が高くなつて切ない場合、第四、眩暈がして氣持のわるい場合、第五、何となく疲れて苦しい場合等である此等のことは前に述べた注意が足らぬ爲めに起ることもあるが善く注意して行ふても矢張りこんな具合のわるいことのあるのは必らず身體に異常があつて冷水摩擦に適せぬのである故に斷然中止して良醫の健康診断を受ける必要がある前に述べた通り初期の肺病者が何時感染したか分らず健康者の積で盛に冷水摩擦を行

つて居る内には必らず以上五の容態の内どれか、現はれて來るのである、又先天性或は後天性の心臟病ある人は異常に動悸が高まる、眩暈もする、貧血者、腎臓病、糖尿病等の慢性病ある人は疲れ易い、熱性病者呼吸器病者はゾツとして悪寒がする、病後非常な衰弱者、虚弱者は摩擦後暖かにならない、要するに病氣さへ無ければ假令癆瘵質者でも冷水摩擦を行へば一時冷たくても後には暖かになり氣分も晴々して善くなる筈であるが若しも前述のやうな容態があれば必ず何か病氣のある證據である故に冷水摩擦を止むべきは勿論良醫の健康診断を受けて病症を定め治療の方針を立てねばならぬ且つ其容態で大略病症の推測は附く位故冷水摩擦も善く注意すれば一種の診斷法となるのであります。

(七十八)

### 癆瘵質者の豫防法 (八)

癆瘵質者の豫防法

▲冷水浴 冷水浴とは温浴の反対で冷水摩擦より一步進んだものである、冷水を頭から全身に浴びるか又は身を冷水中に投じて浴びた後矢張り乾布で摩擦するのである即ち冷水浴も冷水摩擦と同様で何も變つた所はなく唯程度の差ばかりのやうである併し程度の差だけで、殆んど別物の様で其目的も効能も大に違つて居る、凡そ世間に唯程度の差で別物の觀ある實例は多いもので例へば水と湯とは唯温度の差であるが著しく違つて居る、蒸氣と氷と雪と霰と皆同じく水であるが温度の差で全然別物と觀へる、茶碗一杯の水は一口に飲み干せる手桶一杯の水は伸々持ち上らぬ、池や川は船を泛べる、海や大洋は軍艦を覆へす、同じく冷水で摩擦するのと冷水を浴びるのと果してどれ程の差があるか今之を左に述べやう

▲冷水浴の効用 冷水浴も摩擦と同じく矢張り成るべく夏季に始め虚弱者は微温湯から始めて次第に慣らすのである、併しいくら慣れた人でも毎朝床

を離れて湯殿に行き赤裸になつて冷水を頭から浴びた時は必ずアツと云うて深吸氣をする況して冷水中に身を投じた時は一層深く呼吸をする、是は冷水摩擦ではそれほどのことはないが冷水浴となると冷水の刺撃が強くて且つ急な爲め皮膚に加へた刺撃で肺に反射作用を起し覺えず深呼吸を營むのである、従つて普通の呼吸では開かない肺の部分が働いて空氣が入り込み呼吸作用が活潑になり肺が強くなる、此深呼吸を伴ひ強肺法となるのが冷水浴の効用の一で摩擦との相違の(第一)である、次に冷水摩擦では皮膚の強練が主眼で運動と云つては僅かに手を動かすのみであるが冷水浴では冷水の刺撃が遙かに強劇であるから運動も従つて強劇となる、即ち手足は勿論全身の力を籠め舉國一致寒冷と云ふ強敵の襲來に對して宣戰の布告を待つのが概がある、其一度び動員下令の聲が掛るや冷水淋漓總身を襲ふ時手も足も骨も皮も肉も血も有らゆる内臟諸機關も腦の中心から腹の底まで全軍總發旗鼓堂々一齊射撃と云ふやうな有様、全身悉

活動するのである、即ち瞬時ではあり微動ではあるが全身諸機關一時の活躍的運動法が冷水浴の効用の一で摩擦と異なる點の(第二)である、従つて胃の作用が活潑になつて食事が進むとか、腸の作用が盛になつて便通が善くなるとか其他諸機關の作用が皆旺盛になつて來るのである次に冷水浴と冷水摩擦の効用の差の(第三)は神經的のもので前に述べた通り頭から足の先まで全身の皮膚に一時に冷水の刺激が來る是が總べての知覺神經で腦又は脊髓の中樞に傳へられ意識的又は反射的に運動神經に命令が下り諸機關が活動するのである戰時動員下令の前後陸海軍は勿論府縣市町村の兵事關係者が極めて多忙である通り全身各種の神經は皆活動する凡べて身體殊に筋肉などは一定度までは働かすほど丈夫になる通り神經も亦或る程度までは屢々働かすだけ強くなる併し一定度を超へて働かすれば必ず神經衰弱を起す、故に冷水浴が腦神經の強壯法、神經衰弱の豫防法になることは明である、但し既に過大な刺激で神經衰弱を起して居るも

のを再び冷水浴で刺激して之を癒すことが出来るかは頗る疑問で余は極輕度のものに癒るか知らぬが稍重きものには冷水摩擦と同じく無効で御門違であると思ふのである、最後に(第四)の相違は精神的前に述べた通り冷水浴の刺激で腦神經系統の作用を活動させる従つて腦の作用たる感覺、理會、記憶、判斷、思索等の力も強くなり頭腦明敏、精神爽快となり厭世的の者は樂天的に傾き且つ冷水浴を行ふには既に多少の勇氣と克己心とが必要であるから一度之を決定して慣るゝにつけ自信力を増し意志強固になり決斷善く忍耐力を生じ勇猛精進浩然の氣を内に充實するやうになるので明かに精神的の效果である、但し稍重い神經衰弱者な冷水浴を行ふ勇氣などは無論無くなり既に慣れて居る人でも他の原因で神經衰弱を起せば之を續行することは出来なくなるので誠に困難である、若し實行が出来ても一定度を超へた神經衰弱には効は無いやうである以上述べた諸點の外冷水浴には冷水摩擦の効用即ち皮膚の強練法と血行促進、



新陳代謝の増進等同時に兼ね具へて居るのである故に冷水浴は遙かに冷水摩擦よりも効果は多く且つ大であると思ふ、従つて余は癆瘵質者の肺病豫防法として此兩者を推賞するばかりでなく一般健者の健康増進法として又神經衰弱の豫防法として特に冷水浴を御勧めする次第である但し以上は主もに青年以上の男子に付て述べたので婦人、小兒、老衰者、虛弱者等には冷水浴は強激に過ぎ却て冷水摩擦で冷水浴に似た効果を收むることが無いでもない、其邊は體質と年齢とに應じ取捨斟酌すべき點であります。

(七十九)

癆瘵質者の豫防法 (九)

▲冷水浴と冷水摩擦 以上述べた通り冷水浴と冷水摩擦との効能書が餘まり相違するので讀者の内には大に奇異の感を懐く御方があるかも知れぬ其理

由に付て一應辯じて置かふと思ふ、先づ早い話が湯で身體を拭くのと湯で行水を使ふのと全く湯に入るのと如何程の相違があるか善く考へて見れば直ぐに分る又器械體操の内に階段から飛び下りるのがあるが其低い段から飛ぶのは單に運動法に過ぎないが頂上の高い段から飛ぶのは運動法は通り越して勇氣の試練法である但し婦人小兒等には低い段でも勇氣の試練法になるのである冷水浴も其通り皮膚の強練法を通り越して前に述べた諸種の効能があるのである、但し婦人小兒、老衰者、薄弱者に取つては冷水浴は強劇に過ぎ却つて冷水摩擦で全く同一とは行かぬが似た様な効果を奏する場合がある

▲冷水浴の方法 冷水浴も冷水摩擦と同じ順序で次第に慣らした方が宜しい少し冷水摩擦に慣れた所で思ひ切つて冷水浴に移るのである、其法朝起きて湯殿に行き赤裸になつて通常の通り顔を洗い口を嗽ぎ手足を洗ふた後頭から又は肩から冷水を注ぎかけて浴びるのである、水の分量や時間は適宜でよいが

普通水桶一二杯の水を五分か十分間に浴びる位で澤山である。又風呂桶に水を  
溢へて之に飛び込み頭まで全身をつけても宜しい、斯く冷水を全身に浴びた後  
で矢張り乾布又は西洋手拭で摩擦するのである、冷水浴後は一時體が冷へるゆ  
ゑ成るべく身體を温包して温めた牛乳を呑むとか温かい食事をする方が宜しい  
のである

▲冷水浴の禁忌 是は「冷水摩擦の禁忌」の項で述べたのと全く同様で  
ある唯冷水浴は効能が多いたけそれだけ病者には害が多い故少しでも具合の悪  
い時は中止して早く健康診断を受くるやう一層の注意が肝要であります。

(八十)

癆瘵質者の豫防法 (十)

▲冷水浴と宗教 耶蘇教に洗禮と云ふ式がある、是は人が罪を悔改めて

新信仰に入る時即ち心靈上に大變化がある時の式で、普通には教師が其手に水  
をつけて新信徒の頭に載せて神に祈禱するのであるが浸禮教會(バプチスト)と  
云ふ一派では基督が「ヨハネ」から洗禮を受けた時はヨルダン河の中に全身を  
投じたので其證據には「水より上りし時云々」と聖書に記してあると云ふので、  
今でも會堂の中に水槽があつて洗禮式には信者が其中に全身を投ずるのであ  
る、即ち純然たる冷水浴である、余は其教理の當否は知らぬが人が一生に一度  
の大切な心靈變化の時期に冷水浴をするのは極めて適當であると思ふ、實際此  
式を受けた人の實驗によれば、其時の善い心持は決して忘るゝことは出來ない  
と云ふ話である、然るに此冷水浴は毎日浸禮派の洗禮を受けるやうなもので所  
謂「日に新に日々に新に」なり精神上にも肉體上にも至極結構な衛生法と云は  
ねばならぬ、又我國でも昔より水垢離と唱へ人が何か心願のある時は寒中でも  
早朝に冷水を頭から全身に浴びて神佛に祈願を籠めるのである、其外瀧にかゝ

るとか斷食して水を浴びるとか、兎角精神と冷水浴とは深い關係があるが、是れぞ即ち冷水浴が身の穢を去り心を清め心身爽快になる効能のある證據であります。

(八十一)

### 癆瘵質者の豫防法 (十二)

▲肺運動法 以上皮膚の強練法として冷水摩擦と冷水浴とを述ぶるに付て永らく餘談に涉つたが次に癆瘵質に來る第二の特徴は肺の構造が弱くて必らず或る局部に呼吸音の弱い處があることである、即ち吸氣の際空氣の入り方の少ない部分があるのである、此弱い肺を強壯にして空氣が充分に入り呼吸音も強くなるやうにするにはどうすればよいかと云ふに其法は種々あるが要するに呼吸を一層盛にして肺に運動を與ふるのである故に之を總稱して呼吸運動法又は

肺運動法と名づくるので左に諸種の法を列舉して其の利害并に注意すべき點を述べやう

▲深呼吸法 深呼吸と云ふ名稱は今では誰も知ぬものは無い位で其意味は讀で字の如く深く深く呼吸すると云ふので別に六かしひことはない即ち普通の呼吸では肺の一部殊に肺尖に開かない部分があることが多いが深呼吸で此部をも開かせ空氣を吸込せうと云ふのが主眼である且其外肺全體が平常よりも一層強く働いたのである唯茲に注意すべきは空氣の善惡も考へず、場所の如何も構す無暗に深呼吸をやることの無効有害なことである、極端な實例を擧げて云へば人が庭に出で深呼吸をやつて居るに二階では女中が塵埃を掃き出して居るとか、工場の煙突から盛に煤煙を吐き出して居る市街地の真中で深呼吸をやるとか折角の良法も滅茶である、故に此法を行ふには必ず高山、森林海邊其他確かに空氣の清鮮と思はるゝ場所と時間とを撰んでやらねば無効である、又空氣を吸ふ時は必

す鼻から吐く時は口又は鼻からでなければいかぬ、又鼻毛は成るべく剃らぬ方が宜しひ是は空氣中の塵埃を濾すばかりでなく、空氣が鼻孔を通る間に温めらるゝ利益があるので若し口から空氣を吸ふ時は直接寒冷な塵埃のある空氣が咽頭や氣管に觸れるから善くないのである、且つ茲で序でに一言するが全體呼吸器の入口即ち呼吸門は鼻であつて口ではないのである、口は消化器の入口即ち消化門である、口から咽頭、食道、胃、腸、肛門までが消化器で鼻、咽頭、喉頭、氣管、氣管支、肺までが呼吸器である即ち咽頭は此兩道の交叉點である、故に口は食の門、鼻は氣の門である、従つて口から空氣を吸ふのは抑も間違つた話で恰かも鼻から飯頭を食するやうなものである、但し口は空氣の出口と共に同門で發聲は喉頭が司り發音の變化即ち談話は口が司る、舌と齒と唇と鼻とが之を補助する、斯く醫學上から論じて見れば世間の人が鼻毛を剃つたり、大きな口を開いて空氣を吸うて居るのは恰も玄關前の植木を伐り倒したり貴重な御

容を裏門から迎ふるやうなもので頓珍漢な話である。

(八十二)

癆瘵質者の豫防法 (十二)

▲呼吸操法 前回到深呼吸に付て述べたが尙一層深く且つ有効に深呼吸をする爲めには身體の姿勢と運動とを善く深呼吸に順應せしむることが必要である是れぞ即ち呼吸操法の起る所以で深呼吸と體操と合併したものである其の法先づ陸軍に所謂「氣を附げ」即ち直立不動の姿勢を取り口を堅く閉ぢて鼻より徐かに深吸氣をなすと同時に兩腕を左右水平に又は頭上に高く揃へて擧げ二三秒の後徐かに呼吸をなしつゝ兩腕を元の通り垂直に下るのである、或は兩腕を始め前方にて合掌し吸氣と共に後方にて合掌するやうにして呼吸と共に元に復してもよし又は兩腕を腰に當て吸氣と共に上半身を後方に反らし呼吸と共に

癆瘵質者の豫防法

元に復してもよし且つ此操法は吸氣と共に足の踵を擧げて趾の先きにて伸び上り呼氣と共に元に復するやうにすれば尙動作が容易である、以上皆孰れも吸氣と呼氣との際に最も都合好き姿勢を擇んだ操法であるから此法を毎日規則正しく行ひ漸次其反覆度数を増すやうにするのは最も有効なる強肺術で癆瘵質者の肺病豫防法中皮膚の強練法と共に最も肝要なものである

▲座禪

禪宗と稱する佛教の一派で行はるゝ座禪の法は座して兩足を組み姿勢を正し正面を視て上半身を直立し兩腕は自然に垂れ手指を組み臍下丹田に力を籠め口を閉ぢ鼻で呼吸をすると云ふのであるから其目的は固より宗教的修養が主眼であらうが是亦一種の深呼吸法である

▲笛と尺八と喇叭

樂器の内で口で吹くもの即ち笛、尺八、喇叭等の吹奏樂器は必らず強く永く肺より空氣を吐き出さねばならぬ従つて又それだけ強く空氣を吸はねばならぬ故に深呼吸の必要から深吸氣も必要となる、唯音樂の

調子に連れて長短深淺の差はあるが純然たる深呼吸法で強肺法として至極適當である但し假令僅かでも既に肺病に罹つたものは必らず疲勞其他の徴候が現はれる筈であるが其時は斷然中止して健康診斷を受くべきである

▲發聲運動

演説、談話、唱歌、詩吟、謠曲、義太夫、長歌、常盤津、新内、一中節、河東節、端歌、俗歌其他泣くとか笑ふとか怒鳴るとか凡べて音聲を發することは皆普通の呼吸よりも稍強き呼氣と吸氣とが必要であるからそれだけ強肺法となるのである、故に赤兒が泣くのは此意味で至極肺の爲めに宜しい俗に「泣く兒は丈夫で泣かぬ兒は弱い」と云ふのは理由のあることで決して迷信ではない、此理を推して考へると啞者即ち聲を出さない人は多少普通よりも肺が弱い譯であるから特に深呼吸法を行ふべきである。

癆瘵質者の豫防法 (十三)

▲謠曲と義太夫 前に述べた諸種の發聲運動中一人で出来るものと樂器を伴ふ爲め相手を要するものとの二種あるが前者は謠曲、唱歌、詩吟等で後者は義太夫、長歌、常盤津等である、其内最も發聲が高く且つ強く従つて最も有効な肺運動法はどれかと云へば先づ謠曲と義太夫とであらふ謠曲は一人でやるのと高尚なとで近來大に紳士間に流行して居るが是は肺病豫防上にも至極結構な現象である、但し病が既に發した時は却つて増悪法となる場合が多い故大に注意して平常よりも疲勞や發汗の度が強いかどうか少しも異常がある時は直ちに健康診断を受くるやう心掛けねばならぬ、又義太夫は三味線の相手を要するのと謠曲よりは稍俗に近いのとで紳士間には餘り適當せぬが併し肺運動

法としては決して謠曲に劣るものではない、且つ謠曲よりは抑揚頓挫の變化に富み雅味の少い代り通俗で多數に分り易い、謠曲と義太夫とは例へば俳句と川柳とのやうなもので前者は中流以上に後者は中流以下に行はれ易いと思ふ、殊にドクトル加藤時次郎氏は自分の肺病を義太夫で癒したと云ふ位である、故に余は癆瘵質者の肺病豫防法としては謠曲又は義太夫を切に御勧めする次第である併し肺病の治療法としては頗る疑問で病者が注意して行ふことは無論著しい害はあるまいが之を以て主なる治療法に數へて萬人に勧むるには如何であらうかと思ふのである。

癆瘵質者の豫防法 (十四)

▲肺病全快談の評論

茲で序に一言讀者に豫告して置くことがある、

即ち昨年七月より約六ヶ月間東京朝日新聞に肺病全快實歴談が連載せられ同新聞記者杉村縦横氏が之を編輯して一冊となし「肺病全快談」と名づけて實業之日本社から出版されて居る、其内に前記ドクトル加藤時次郎氏以下十八名の實歴談が載せてある、是は皆今日相當の地位に在る紳士自身の實験談で悉く信を措くべきもので余は最も尊敬を以て之を精讀したのであるが殊に他の實験者の多くは名聞を憚り或は子女の立身又は結婚に妨ぐるからとて公表を拒んだ中に右の十八名は快く承諾して世の同病者に慰安を與へる爲め一身の名譽と利益とを犠牲に供するだけの勇氣と同情と義侠心とに富んだ人々であるから余は彼等に滿腔の感謝と敬意とを拂ふものである、然るに本書は世の同病者に肺病の治すべきことを示し多大の慰安を與ふると同時に又一面には病者の心を迷はせる種とならぬとも限らぬ、其理由は十八人十八色の實験談で肺病治療上何が最も有効であつたかといふ其結論が皆悉く違つて居る、一例を擧げて云

へば、十八人の内醫者が四人あるが其れでさへ一致しては居らぬ、加藤ドクトルは座禪と義太夫で癒したと云ふ、東京市養育院醫員小原隆造氏は陸中國須川温泉の蒸氣浴で全治したと云ふ、横濱市開業醫山中恭氏は、天賦の健康と意志の強固とに重きを置いて居る陸中薄衣町醫師菊田慶徳氏は麥角丸を十三年間持用したばかりか次第に増量して終には一回〇、五瓦の極量を越えて一日二〇、瓦の大量を用ひ何等中毒症を起さぬのみか却て之で死の關門より引戻したと述べて居る、其他は兩宮敬次郎、福澤桃介、弓削田精一、北島亘、曾我部市太氏等知名の實業家、新聞記者等で或は精神上に重きを置き、或は禁酒禁煙に、或は運動法に、或は深呼吸と謠曲に、或は釣遊に、大弓、登山、自轉車に、或は常盤津に、或は病と死を忘れて自然の平癒を待つことに、又は茶食主義と冷水浴とに、又は最も禁淫に重きを置き其外醫者も藥も不用とか酒は飲むべしとか其意見が種々雑多である、故に肺の衛生に付て充分の智識の無い病者が之を

讀めば、何れを信じ何れを採用して善いか五里霧中に彷徨する虞がある、此老婆心から余は前に「肺病者の讀物」の項に本書の名を擧げなかつたのである。然るに今は既に肺病に關することを順序立てて概略述べたから讀者は最早肺の衛生に付て全く幼稚ではない、故に其心して本書を一讀したならば其利を享けて害を避くることが出来やうと思ふ、併し余の老婆心は是だけでは未だ全く消えぬのである、故に念の爲め後段に於て前記十八名の實驗談に付て逐一精細に評論を加へやうと思ふ、且つ謠曲や義太夫が果して肺病の治療に効があるか否かは其處で精しく述べやうと思ふのである、さて右の通り十八人が十八色の結論に達した其理由を考へて見るに同じ肺病でも程度に種々あり、又其人の體質性情境遇教育信仰等に種々あり、従つて其實驗にも種々あるばかりでなく同じ實驗でも其内の有効と無効とを定める上に付て素人は素人だけに又醫者は醫者なりに偏見に陥り、迷信に傾くことがないとも限らぬからである、故に此貴

重なる十八名の實驗を材料として科學的に比較研究し、其内に共通なる原理原則を抽出して眞正の結論に達し、治療上の眞理を發揮するのが學に忠なる醫學者の任務であらうと信ずる、余淺學非才敢て此大任に堪ゆるとは信せぬが、唯單に讀者に本書を讀めと勸むるよりも余が醫者の頭で咀嚼して讀者に供した方が幾分か消化し易からふと云ふ考へで、敢て評論を試むる積である。但し余も固より一個の個性を具へて居るから、余は余だけの偏見と迷信とに陥らぬとも限らぬ、其點は大方讀者の叱正を待つ外は無い。終りに余は本書の編者並に實驗者に對し滿腔の感謝と敬意とを表し彼等が虚心坦懐、快く余の微意を諒とし、海洋の量以つて余が妄評を容れられんことを豫じめ切望して置く次第であります。



腺病質者の豫防法 (一)

癆瘵質者の豫防法に付て尙述べねばならぬことは諸種の運動法と感染の機会を少くする法とであるが是は後段に述ぶる健者の豫防法と共通であるから其處で述べることにして是より腺病質者の豫防法に移りませう。

腺病質の特徴

腺病質とは主に子供に付て云ふ語で實は大人の癆瘵質と別なものではなく全く同一のものを子供には腺病質と名づけ大人には癆瘵質と云のである、故に癆瘵質者は必ず子供の時は腺病質であつたので腺病質の子供が成長すれば必ず癆瘵質になるのである、例へば子供の「オツム」「オテ」「ボン」「アンヨ」「ナン」が成長して大人になれば「頭」「手」「腹」「足」「陰莖」となるやうなものである、其外大人と子供と同一物で名稱の異なる實例

は多いもので大人の「衣服」「飲料」「飯」「乳」「小便」「糞」等は子供では「オベ」「オプ」「オマンマ」「オツバイ」「オシ」「ウンコ」等である、従つて前に述べた癆瘵質の特徴はやがて腺病質の特徴となるので即ち五六歳より十四五歳までの學齡兒童が色は蒼白く皮膚は薄くて弱く靜脈の青線が透いて見へ體質は一般に虚弱に出來て居り他の兒童と一所に活潑に遊ぶと云ふことなく極く大人しく衣服も汚さず惡戯もせず人の遊ぶのを眺めて居るばかり風邪をひき易く其外何でも病氣に罹り易く顔色が白くて眼瞼の赤いのが目立ちて見え利巧で大人しひので両親の自慢、近所の評判甚しく遂には小學校の先生まで偏愛に流れやうと云ふ所謂神童麒麟兒であるが校醫が注意して見ると頸の兩側に瘰癧が珠數玉のやうに澤山又は二三個連続して出來て居るのがある是ぞ即ち腺病質で後年肺病の候補者となり「才子多病」とか「佳人薄命」とか詩人に謳はれる不幸な龍兒である、此等は早く校醫又は家庭醫から受持教師又は両親に告げて將來

の運命に付て警告を與へ嚴格に肺病豫防法、健康増進法を履行するやう兩親又は養育主任者に勧めるのが患者に忠實なる良醫の當然なすべき義務であらふと信ずる。

(八十六)

### 腺病質者の豫防法 (二)

▲兩親と小學教師の任務 癆瘵質者は大人であるから自分で注意する義務があり若し注意を怠れば禍は其身に及ぶので自業自得で誰を恨むことも出来ないが腺病質は子供であるから自分で注意すると云ふ譯には行かぬ是を成るべく早く發見して警告するのは校醫なり家庭醫なりの任務であるが一旦腺病質と云ふことが明かになつた以上は家庭に於ける兩親と學校に於ける小學教師とが責任を負はねばならぬ、學校では教師が特に注意して成るべく他の兒童と

交りて遊ぶやう仕向けねばならぬ若し休暇時間に樹蔭とか垣根とかに隠れて書物を見たり勉強して居るやうなことがあれば嚴に之を禁止活潑に遊ぶやう自ら手を執つて楽しく遊ばせ遊戯に興味を持つやう導くのが彼等の任である、又衣類を汚したり戯れたりするのが決して悪いことではないと云ひ聞かせ器械體操其他の運動法を指導奨励すべきである。

家庭に在つては兩親又は之に代つて養育の任に當る人が衣服を汚しても決して叱らぬ所が衣服履物器具等を汚したり毀したりするのを奨励して其費用は即ち肺病の豫防費と心得多々益々實効の擧るものと見て喜ばねばならぬ、若しも兩親が其費用を惜んで子供を益々大人しく仕立つるやうでは子供の生命よりも衣服が大事と云ふ譯で後年肺病で斃れても自業自得と諦めて形見の衣服を懐きながら加賀の千代女と同じく「去年まで叱つた瓜を手向かな」蜻蛉釣り今日は何處まで行つたやら」の嘆を發せねばなるまい。

腺病質者の豫防法 (三)

▲善く遊べ 腺病質の兒童に對し兩親や小學教師の注意すべき點は前に述べた通り彼等が面白く善く遊ぶやう仕向くるのが極めて肝要である、遊戯は實に子供の生命であつて之が爲め子供が種々のことを實驗して智慧が附くばかりでなく戶外にて善く空氣を呼吸し日光に觸れ活潑に運動して身體の發育を遂げるのである、虚弱な子供は善く遊ばない従つて益々虚弱になる兩親が心配して益々大切にし過ぎる結果益々弱くなる實例は世間には多いもので中流以上の子弟に虚弱なものが多く下級者の子供が却つて丈夫に育つことのあるは此道理である、故に虚弱な腺病質の兒童を持つ世間の兩親は時々良醫の健康診断を受け是ぞと云ふ病氣さへ無ければ活潑に善く遊ばするのが肝要である。

▲善く喰へ

次に腺病質の兒童は利口で學問は出来るが食事は必ず細い是は實際食氣も薄いのであるが又善く遊ばない爲め運動の足らない結果である、故に善く遊ばせて空腹にさせ甘いものでも其他何でも成るべく澤山食物を喰ふやうにせねばならぬ、食事が細くて餘り欲しがらぬのを見て意地が汚くないとか餓鬼でないとか云うて兩親が喜ぶやうでは駄目である、又子供が喰ひ過ぎるとて餘り食物を制限するのも宜しくない、子供は發育が旺盛で且つ盛んに遊ぶので澤山喰ふのは當然であつて食の細い方が寧ろ心配すべきである、要するに子供を善く喰うて善く遊ぶやう仕向くるのが滋養と運動と空氣と日光とを潤澤に與ふる譯で是が腺病質兒童に對する肺病豫防法の主眼である。

▲海水浴

海水浴は大人の癆瘵者にも適當であるが殊に腺病質の兒童には最も適して居る、毎年夏季餘まり波濤の高くない海邊で一回五分十分乃至二十水間位つゝ海水に浴し然る後沙上にて活潑に遊び充分清淨の空氣を呼吸し日

光に浴するのは極めて恰好の衛生法である、近年海水浴が一般に流行するやうになつたのは誠に喜ぶべき現象で老若男女皆益々盛に勵行すべきものは實に此海水浴であらふと思ふ。

▲注意して放任せよ 右の外腺病質の兒童には薄着に慣らすとか下着の清潔とか、帯を堅く締めぬとか、襟巻に慣らさぬとか、屢入浴させるとか、冷水で摩擦するとか注意すべき事項は澤山あるが併し餘り大事にし過ぎてても却て弱くなるから注意すべき點だけ注意して其他は放任し善く喰ひ善く遊ぶやう即ち注意して放任すると云ふのが虚弱兒童養育法の原則であります。

(八十八)

### 健康者の豫防法 (一)

健康者の内癆瘵質と腺病質とを除いた其餘の人が眞の健康者であるが其の肺病豫

防法は前に述べた冷水摩擦、冷水浴、海水浴、深呼吸、呼吸操法、發聲運動法等諸種の衛生法を行ふ外健康増進法としての筋肉の運動法を爲すことと感染の機會を少くすることの二様である、且つ此事は癆瘵質者にも腺病質者にも共通で茲に纏めて述べることにしたのである。

▲筋肉運動法 身體の筋肉運動法として最も簡單で有効なものは散歩である。其外諸種の運動法を列擧すれば「ローンテニス」「ピンポン」「ベースボール」

「フットボール」「クリケット」器械體操、サンドツ式鐵亞鈴、水泳、漕舟、擊劍、柔道、相撲、大弓、乗馬、自轉車、銃獵、玉突、舞踏、能、舞、踊、入浴、雜巾掛、箒掃除、草取、薪割、米搗、鋸使用、鋏使用、園藝、養蠶、農業機械、按摩、拳、水、等凡へて遊戲的に又は生産的に身體の勞働を伴ふことは皆筋肉運動法である、以上は皆多少の利害を伴ふて居るが、宜しく人々の境遇に應じ、嗜好によつて適當なものを撰び適當に行ふべきである、唯散歩は相