

「……………」

「退屈てせう……………」

「いや、お前の顔を見ると、嬉しくなるよ」

「ホホホ……………」

「……………」

「でも操子さん、どうしていらつしやるかしら、兄さんが病氣になつたので、もう忘れていらつしやるんだわ、あんなに親しくしていらしたのに……………」

「お前だつたら、どうする」

「妾だつたら……………」

「うん、昨日の次を読んでおくれ」

妹は「續もめん物語」を持つて来て読み出した。私は

亂された心をしづめるやうに、靜かに目を閉じた。

午後三時検温、六度九分。

三時より二時間、戶外静臥、夕暮ともなれば、流石に晩秋の氣配が濃く、秋蟲の聲が細くジーツと足もとに響く。

「アラツ、六時上兄さん、衛生講座よ」妹が飛び込んで来て、ラヂオのスイッチを入れる。

「總て何事でも、最初の出来初めは、小さくて段々と發育して行き、遂に大事になるのが例であつて、小さい時に撲滅すれば、容易に根絶することが出来るのであります。が大事になつては中々面倒であります。火災の時、出火の初めには、一個の消火器で充分であります。大火には數臺のポンプも何の役にも立ちません。疾病も同様に初期に見し、未然か、又は極く初期の芽生えに於て撲滅することが肝要であります」

貧しいながらも母の真心のこもつた食卓に向ふ。「今日一日無事に過ぎして頂いたことを感謝致します」

午後七時半、外はもう真暗い。冷やかな微風が、少しは

てつた頬をなぶる。

「まあ七度二分」熱計を見て妹が叫ぶ。

私は未だ一度も解熱劑を用ひなかつた。結核熱の原因の奥深く、且つ高熱でない限り、解熱劑は有害でこそあれ、無益なのを信じてゐたから。

ほのかに月が窓邊に射す、「友よ御機嫌如何」と慰めるが如く、激勵するかのやうに……………」

「今晚も眠れますやうに」

微風が、カーテンを揺り動かしてゐる。

「一ツ……………二ツ……………三ツ……………四ツ……………」

五、若竹の伸ぶるが如く

かうして私の療養生活は、順調に進みました。然し山もあり、谷もありて、時に血痰喀血、又は高熱に見舞はれたこともあり、谷もあり、けれど、それは、恢復途上に於ける小さな嵐として氣に留めず、ぐんぐんと既定の療法を進めて参りました。

そして昭和十一年の春、再び過つて。

朝三十六度三分、夕べ三十六度八分と云ふ平熱近くまで漕ぎつけました。その時の喜び、妹は體温計を持つて、萬歳を叫び、母は涙を流して、神棚に御燈明を上げて居りました。日一日と目に見えて力づいて行く姿を、私も嬉しかつたし、母も妹も有難い／＼と感謝して居りました。見るもの、聞くものが、新しい氣がして急に私の前途が遠く開けたやうに、希望の朝夕を迎へることが出来ました。

さあ、これからが大切だ。血の滲むやうな努力の結果を打ちこはさぬやうに「今までより以上の緊張と克己と慎重の態度を以て臨みました」

そして春から夏へ——阿蘇の靈峰に綿帽子のやうな雲が去來して白く、蕭條として大空へなびく噴煙が、悠久の大自然を思はせる。

その頃は全く平熱となり、喀痰も淡白となつて減少し、體重も増加して、殆んど終日を戶外静臥に過して居りました。私の體質には、直接日光に當ることが、強い刺戟と

して感ぜられますので、足部のみの日光浴を続け、裸體にて静臥椅子に安臥し、空氣浴と、間接の日光浴を致しました。日光の反射劇しい大地近くの木蔭を選び、裸體にて仰臥するのであります。これは非常に効果があると思はれました。(冬は日光が弱いので、風の當らぬやうにして、直接日光浴を致しました)

薫る緑の香を浴びて、小鳥の囀りをうつとりと聞きながら、廣い／＼大空を眺めてゐると、

「お兄様、健康ニユースよ、いゝ歌が書いてあるわ」

「なんだい」

「若竹の伸ぶるが如く癒え給へ」

「いゝね、すく／＼と元氣になつて行く様な氣がするね」

「さうよ、兄様も今日あるのは、苦闘と忍従の賜よ、梅も嚴冬を忍んでこそ、香はしい花が咲くのよ。竹だつて、

「大地の下に見えぬ闘ひを續けてゐるわ」

すつかり娘らしくなつた妹、——結核闘病の戰士として、獻身的に盡してくれた妹の顔を、何かしら尊いものに仰ぎ見た。

に仰ぎ見た。

夕暮の香が、ほのかに邊りに忍び寄る。

發病以來三年目の秋は希望と共に訪れて、朝と午後の散歩の時間の嬉しさ。時に釣糸を肩にして、悠悠閑日月を池畔に過し、時には深み行く秋の山門に立つて、遠山の紅葉に見入つたり、落葉焚く煙の中に佇んでゐたり、私のこの頃の療養生活は、僧院のやうに閑寂なものでした。

そして冬も程なく過ぎ、昭和十二年の春、新春と共に新しき希望を以て、今年こそ最後の仕上げをと、積極的な態度を採りました。然し細心の注意と、慎重な療養態度は忘れずに、先づ體力相應の作業を試みることにしました。それには花作りと養兔を選びました。

さゝやかな丹精が報いられて、だん／＼と伸びて行き、纏て美しい花を開く、その間の楽しい期待は、病苦に曇る胸を晴れさせます。

朝は黎明に野に出て、朝露踏んで雜草を刈り、兔と共に與へます。この快適な運動は、治癒促進上に相當の効果があ

つたやうに思ひます。

「病氣は、あまり構つてゐると却つていけない」と申します。反面の眞理がありますが、

「過ぎたるは及ばざりけり」と云ふことも忘れてはなりません。此處が結核恢復期に於ける難點と云へませう。患者自身の立場からは、この恢復期が、最も失敗し易く、又最も精神的苦痛の多い時で、此の最後の療養態度こそ、結核征服の鍵を握ると申しても、過言ではございません。殊にこの頃は、外觀上健康者と變らず、近親の者さへ、怠惰者と見ようと致します。その精神的苦痛に加へて、長い病床生活からの、經濟的壓迫も加はり、體力の恢復に乗り、社會に飛び出さうと致します。又病的苦痛の消失に依り、療養態度が往々不忠實になり易いのであります。

「最後まで耐へ忍ぶ者は遂に勝つて、こゝが頭張り所と、幾度か緩む心を引締め、自重して參りました。

「結核は必ず癒る」私自らが癒つたのだ。

先生も喜んで下さつた。診察の結果ニツコと微笑まれて

「とう／＼、やつつけましたね」

「ハイ、お蔭様で」

過去長い間に互つて、幾度か入念な診察、レントゲンに依る診断、血液沈降速度の測定と、總て無料でして頂きました。私は簡易保険加入者たることを感謝し、有難く思ひました。血液沈降に就て書き漏らしましたが、三ヶ月に一度、或は容態變化の場合に測定して頂きました。これに依り、高い時は自重して消極的に、低い時は積極的にと云ふやうに療養態度を決定する上に、病狀のパロメーターとして非常に参考となり、貴重な指針となりました。

思へば發病以來四ケ年、一度は死線に彷徨した私が、かうして元の健康を得られましたことは、まことに喜びに耐へません。どうか私の此の貧しき體験を踏臺として、より良き療法を工夫せられ、結核必治の信念と、牢固たる闘病意識を以て、一日も早く、全快の喜びを得られますやう、そして皆様と共に眞に明朗な、健康日本の建設に邁進致し度いと存じます。

梅の古木に教へらる

小學校訓導 岩田三郎

(徳島市八萬町)

一、發病と迷ひ

私が發病したのは昭和六年の夏八月である。私達教職に就いて居る者にとつて暑中休暇は最も楽しい時で、前もつて色々と趣味的な計畫を立てるのが常である。七月二十一日からいよ／＼夏休みである。私は日頃讀み度いと思つて厚本を朝の涼しい中に讀むことが一番期待して居た事なので、第一に着手した。好きな書物を讀むのだから、今迄なれば一時間や二時間は面白く讀むことが出来たのにもう五六頁讀むと、倦怠と疲労を覺えて根氣が續かない。日が立つにつれて神經過敏となり氣短になつて讀書が續かない。どの本も二、三十頁讀むといやになつて来る。次第に身體が瘦せて、仕事をすると直ぐ息切れがするし、一寸

した事が腹立たしく、食慾が減つて健康の低下が家内中の眼につき出した。發汗し易く、夜は悪夢におそはれて寢汗をびつしよりするので、體溫計ではかつてみると三十六度四分位で別に大した熱があるといふのではないが、どうしても氣持よく寢つかれない。醫師の診察を乞ふと、
「少し右の肺尖が悪いやうに思はれるが、たいした事はないので直に癒るてせう」

との事であつた。その後一箇月程の觀察と正確なレントゲン診斷の結果、結局「右肺早期浸潤、肺門淋巴腺腫脹、頸腺腫脹、胃アトニー」と云つたやうな綜合的な病名であるが、この程度ならば學校へ行きながら養生すれば二箇月位で癒るだらうとお話である。

しかし肺が悪いのだと思ふと急に悲觀的になり、元氣が衰へて、とう／＼第二學期の初め、九月七日、女子師範學校附屬小學校訓導の職を辭し、爾來、療養生活二年七箇月、見事病魔を征服し、昭和九年四月復職し、現在勤務中である。

發病して後、一箇年間は結核病に對する私の認識不足から、他の急性傳染病の如く考へて、服薬にのみ頼り、友人の送つて呉れた黒燒を妙薬と考へたり、新聞に掲載されたインチキ薬品や、人工榮養劑を、醫師よりいたゞく二種類の藥劑の間に服用して、只管恢復をさせたものである。

療養道の不徹底と精神上の不安から、自ら迷ふ外に人からも迷はされる事が多かつた。母は子供愛の至情に堪へかねて、晝夜を辨せず東奔西走、神社・佛閣に頼づき、或は迷信に陥り、或は邪教に走つた。私も遂に遠路わざ／＼參拜するといふやうな現在考へると、ぞつとするやうなことを無謀にもやつてのけたりしたので、病狀は一進一退で何等恢復の曙光が認められなかつた。發病當時醫師は、
「極く初期であるから一、二箇月で癒るてせう。殊に君は神經質だから療養書なんか讀まない方がよい」

とのお話であつたが、一箇年の長期闘病戦に備みぬいた擧句、私は結核療養上權威ある醫師の書物をお聞きして、徐々になんかそれを味讀し、私自身の病狀を反省し、その書物

から得た知識を日常の療養生活の上に應用し、苟も病氣に障害となることはどんな些細なことでも一切やめるやうにし、醫學上根據があり、よいと言はれ、爲になることは漸進的に身體に合はして必らず行つて、日常生活を規則正しくやることに注意した。

しかし己を知る事が最も困難なやうに、自分の持つて居る結核の状態を遺憾なく知り盡し、上手にポイントを合はせて療養過程を誤りなく、躓きなくやることは、相當の困難事である。私は日常生活を自ら充分注意すると共に、あくまで醫師に信頼し、人格的に深く接觸することに依つて充分監視と御指導をしていただいたのである。

その結果、亡國病とか不治病とか叫ばれる三大慢性傳染病の一たる結核病も、患者の療養生活態度が確立さへすれば、どんな土地、どんな家庭に於いても容易に征服し得るものだといふことを私はつく／＼體驗した。先づ私は次の更生日課表を作成して、病室の壁間にかゝげ、規則的療養生活に終始した。

更生日課表

午前	六時 起床 洗面(恢復期は冷水摩擦)
	六時半 就床安静
	七時 検温(七時近くに)
	七時 朝食
	七時半—十時 静臥大氣療法
	十時—十時半 室外平地歩行
	十時半 静臥大氣療法
午後	零時半 検温(正午)
	零時半 晝食
	一時—三時 静臥大氣療法
	三時—三時半 室外平地歩行
	三時半 静臥大氣療法
	六時 検温(四時)
	六時 夕食
	六時半 静臥大氣療法
	九時 検温(八時半)
	九時 就眠(恢復期は冷水摩擦)

二、心の持ち方

この更生日課表を實踐するについて、先づ第一に必要なことは心の持ち方である。結核は必ず癒るとの強固なる精神力、緊張した希望に燃えた闘病精神を持つことである。

しかし、この療養道の確信を持つことは中々容易なことではない。私も闘病の初期は、結核不治の妄想に驅られ、悲觀的になり、懷疑的であり、見舞客の甲説に頼り、或は乙説を信ずると云ふやうに療養に眞面目を缺き、輕率で確信が薄く、その日その日の療養が満足に行かなかつたが、一箇年を経過する頃から、眞剣味を加へて來た。牙える頭、鋭い感情、我儘な氣むづかしい心を制御する自制心、忍耐力が湧いてきて、結局、自分の病氣は自分の力で癒すべきものだ、自分の心の持ち方が大切だと考へ、次第に自重して療養するやうになつた。

私は何時も、庭にある一本の梅の古木を觀て、あの鋸で切り落した幹の所が節になつて其處から又新しい枝が出

て生々と成育して花を開き果實を結ぶやうに、人間の身體にも病氣が自然に治癒する力が潜在して居るのだとの確信を持つてからは、少しも心の動搖がなく養生をするやうになつた。この病氣は慢性病だから一度罹ると治癒するのに長くかゝるのは當然であると思つて療養に専念するやうになつた。長期闘病を要するこの病氣には療養精神の強化徹底は、恢復の速速に重大な關係があることを痛感した。一日の療養生活を更生日課表に従つて、私の實際に歩んだことをふりかへつて見ると、

第一起床、洗面(恢復期は冷水摩擦)であるが、午前六時の起床時間は早いがいよいよ。殊に夏季はもつと早いのがよい。眼をさますと、先づ全身を清く拭つて皮膚の抵抗力を培ひ、血行を整へ、清新な氣分を養ふのである。絶對安静の時にはアルコールを混じた湯、或は湯水で拭つて貰ふことである。病氣の状態がよくなるにつれて、使つて硬くなつたタオルによる乾布摩擦、ブラッシの乾摩擦、タオルによる冷水摩擦、ブラッシを冷水に浸しての冷水摩擦といつ

たやうに漸次に移行することである。次々に移行するには身體の調子に合はすことと決してあせつてはならない。自然と皮膚の抵抗力なり、全身の抵抗力が高次の刺戟、即ち乾摩擦から冷水摩擦をといふごとく何となく要求するやうになつて來るものである。換言すると氣持の上にて欲求し、これでは辛抱が出来ないので次にうつるといふやうになるものである。身體の背部の方の摩擦は恢復後もなるべく家の人々にして貰つた。恢復期に於ける冷水摩擦は最も効果的であつたと今も確く信じて居るので、この冷水摩擦は五年後の現在と雖も一日も休んだことがない。これは一生つゞけるつもりである。清拭及び摩擦を行ふ場所も、病床で行ひ、馴れると室内に防水布を敷いて行ひ、或は縁先で、更に井戸端へと次第に進出することである。嚴寒の候には宵から、枕元に水を用意して置いて、起床後、直ちに身體の温まりのさめない中に冷水摩擦をして、更衣するといふやうに、小さい注意の下に、身體に適すべく考案し實行して行くことである。

冷水摩擦をして更衣した心地よさは何とも言へない。夏季である冷水摩擦をして直ちに猿又一つで洗面する。これも病室の縁先で行つて居たが、よくなるにつれて、庭先の一定の場所に洗面器に水を汲んで貰つて、毛の硬い歯ブラシを用ひ、歯磨粉には鹽をまぜてよく口腔の清潔と歯の強化につとめた。

洗面が終わると直ちに就床静臥して、心身の安静を保ち、朝食前の心構へ、身構へをつくるのである。七時近くに第一回の検温をやる。三十六度一、二分を指して安静に遮進した。

次に食事についてであるが、食物は恰もエンヂンに入れるガソリンの如く私共の生命の糧であり、栄養は長期闘病戦に凱歌を奏するに最も重要な弾丸であり、資源であり、臺所はその兵站部である。されば結核療養の上に栄養療法とか食餌療法とかいふ言葉が生れ出た程で、結核病は栄養をとらなければ癒らないときめられてゐるかの観がある。勿論栄養強化を圖り、全身の抵抗力を活潑にすることが大

切である。

私も療養の初めには無暗と心盡しの御馳走で、しつかり食べて肥ることだと勵まされて、三度の食事に過食してしまつた。その結果、胃腸は酷使されて、とうとう下痢を起して相當長い間苦しんだ。この失敗の結果、私は胃腸に相談して下痢を起さないやうにといふ事と、長期の療養であるから、家庭經濟の重壓を考へ、安價な栄養食で「無理なく迷惑かけず」を目標に獻立をして貰つた。胚芽米と、煮干のやうに頭のまゝ全部たべられる小魚、蛋白質や脂肪分の多いものをとることに意を用ひた位で、ほとんど家人と同じものであつた。食事の終りに生の卵黄一個、肝油少量、季節の果物、夏季はトマトを採つて、直ちに食後の薬を服用する。栄養療法といふ言葉に迷はされず、私は高價な人工栄養劑に價値を認めず、なんでも食べよ、よく噛んで「胃腸に歯がない、よく噛んで」をモットーに普通の食物を入念に噛んで食べることに終始した。「早飯、早糞、糞の内」とは昔の職人の作法だと言はれて居るが、早飯は、

結核には勿論、保健上にも禁物である。私は食事は一時間かけるといふ心構へで、粥狀になつて自然に食道に流れ込むやうになるまで噛んだ。茶や湯水は一切食事中にはとらない。卵黄一個でも、少量の肝油でも十數回噛んで、唾液を充分混じて吞み下した。オブラートに包んだ薬を服用するにも、一口の湯で、殆ど唾液で吞み下すやうにした。空腹で咽喉が乾いて湯水のほしい時には、キナ皮末の煎じた苦汁を呑んで渴を醫するやうにした。

下痢をすることがあつても、悲觀したり、不平を言つたり、家族に面倒をかけたたりしないやうになつた。健康體でも時折下痢をするのだから、長期の闘病生活中に起るとは當然であると觀じて、その時には更に一層一口に入れる食量を少くし、咀嚼の回数を増加するやうにして、直ちに粥食に變更するといふことはしなかつた。一面、下痢を起す原因は、多くの場合、心の動揺したとき、即ち病狀の遅々たるを煩悶したとき、又は食事に不満を持つた時で、醫師の方に神経性の下痢だねえと言つて、心の動きを

洞察され、その爛眼に感服すると共に、自己の淺ましさに冷汗を催すことが多かつた。されば、食事に際しては療養の出来る幸福、箸をとり得る自己の境遇に對する歡喜、自然と人の力によつてこゝまで運ばれた食事、この食事が無駄なく私の健康恢復工作の爲に役立つことを信じ、感謝の念で食べることである。私達人間は愚痴なもので、經過が悪いと、かうした當り前の事が中々出来ないものである。

次には御馳走とか美食とか云はれる食事と栄養價の高いものと間違はないやうにすることだ。鰯、鶏の骨スープ、新鮮な野菜等が、滋養價の大なることを知つてよくいたゞいたものだ。三度の食事の食慾を同じやうに維持するには過食をしたり、間食をしたりせぬことである。恢復期の旺盛な食慾の爲にどうしても間食せねば我慢が出来ないやうになつた時には、パンの一切にバターを付けて食した。要は好き嫌ひを言はず、安價で栄養價の高いものを選び、我儘によつて起る不愉快なことは、堅忍持久の心構で避けられるだけ避けねばならぬ。

食事が済んだならば、齒を磨いて口腔を清潔にして、直ちに就床静臥する。

三、静臥大氣療法と歩行訓練

「急がば守れ、日々の安静」これが静臥大氣療法のモットーである。食後の心身の安静によつて消化作用が活潑になることは言ふまでもないが、特に結核病をもつ者が就床静臥を保つことによつて、消耗を減じて蓄積を増し、血液中の白血球の食菌作用、病菌の修理作用が旺盛になり、随つて自然に熱が下り、咳も減じ、食慾が進み、體重も増加し、體力がだん／＼充實して病菌に打ちかつ全身の抵抗力が出来るのは現代醫學の定説である。

長期療養を要するので、藜蒲園を調製して静臥し、氣候のよい時期から徐々に戸、障子を開放する習慣をつけ、雪の降る嚴寒の日も障子を開放して、氣持よく自然の大氣を呼吸し、風の強い時はその方の障子を閉め、暑さ寒さは着物や掛蒲團等で加減した。勿論、静臥は安静にするのが着眼點

であつて、晝寝をするのではない。明鏡止水の心持で、淡淡とした心境で時を過すのである。かゝる精神的境地は容易に出来るものではない。半年經ち一年過ぎと惱み抜いてやつと私には出来た状態なのであつて、この「虚」にして「實」の心境は「忍」の悟道によつて成されるのである。この心的態度が一日はやれば治癒は一箇月も速いと思はれるので、切にこの療養道の三昧境に沈潜し、外氣に親しむ静臥大氣療法の醍醐味を體得されることを祈念する。兎も角、病室を明け放して、一大決心を以て静臥を實踐することが病魔征服の本道であり、平坦道であり、且捷徑である。正に果報は寝て待ての俗諺に通ずる所がある。「あくまで安静」「何くそ安静」この徹底的態度だ。

次には沈黙といふことである。私は自轉車のベルを枕元に用意して、この合圖によつて用を足して、音聲を出すことを出来るだけセーブした。見舞客にも斷然面會謝絶をして、絶對沈黙安静療法をして居たので、母校の師範學校から秋季皇靈祭の前日、慰靈祭に參列され度しとの招待状

が私の遺族宛に着いたといふ嘘のやうな事實——笑へぬナンセンスもあつた程である。

恢復期には、静臥のまゝ疲勞せぬ程度に、新聞を讀んだり修養書に眼を通したり、ラヂオを聞いたり、或は空行く雲、庭の草木に心を馳せて俳句や歌を作つたりして、病苦を忘れ、時には恢復後の生活設計圖を心に描いて希望に生き、何等無聊や寂寥を感じないで愉快に時を過した。

色々と迷つたり、疑つたりすることなく、この静臥大氣療法を根氣よく行へば、病症を停止せしめ、自然に病勢が衰へることが、眼に見えて來るものであることを附言して置く。

又歩行訓練は最も注意を要する。勿論絶對安静の時期には問題にならない。病氣の程度、熱の有無とその固定の状態などによつて醫師の方によく指圖、指導を仰ぐことである。自己の事は、自己が最もよく知つて居る。即ち自分の病氣は、自分が判斷するのが最も正しいといふのも一面の眞理ではあるが、自分の事は自分が最も暗いといふのも私

達凡人の常であるから、自分の淺智恵で醫師や看護婦の指圖に反對して運動を始めはならない。私も運動をしては失敗し、やり損ひ、後戻りをして又安静にするといふことを繰返すことが多かつた。もつとすなほに醫師の指圖を守つて居たら、よい療養成績を残すことが出来たのにと、今も遺憾に思つて居る。

運動と安静とが病狀に適した度合に釣合が取れた時、換言すると療養生活のピントが合った時に、療養成績が好結果をもたらすものであることは理論の上では容易に考へられるが、實際では中々困難である。

されば病勢が停止すれば、坐る稽古、腰掛ける稽古、疊一疊の歩行訓練と云つたやうに遅々と階段的に行ふことである。こゝでも自分の身體の調子に合はしてコントロールを上手にやることである。室内の歩行から、進んで庭の木蔭で椅子に腰掛ける訓練、軽いフェルト草履の歩行、跣足平地歩行と順次距離と時間を延すのである。注意すべきことは、必ず帽子をかぶつて日光が直接頭にあたることを

避けること、なるべく腹埃のない清い外氣の中をゆつくりと歩くことである。この場合、私は結核患者らしくして慎重に平地歩行をしたのである。家人や友人は結核患者らしくすることに反対して、色々と言いつつくれたが、私は今でもそれが私自身にも、周囲の方々にもよかつたと思つて居る。決して患者は外見を考へたり、虚勢を張つたりすることなく、結核患者らしくして療養道の本質に精進すべきである。不徹底は禁物である。恢復後の現在でも、この生活態度は不變であつて、いつも私は結核を思つた前科者だからと内省し、宴會等に獻盃といつて盃のやりとりをする陋習や、宴會の第二次會に行つて暴飲暴食すること等は一切やらないことにして居る。兎に角、赤ちやんが次第と成育して、坐る、立つ、腰かける、歩むといったやうな順序に進むのを手本とし、原則として無理することなく、過勞に陥ることなく運動に馴れることである。

四、薬より養生

或時、醫師が背中の上部に注射をしようとした時、五グラムの注射針が容易に皮膚に這入らないので驚かれた。それ程私の皮膚の強さは健康者以上になつて居た。この夜間の開放による大氣生活は、公衆衛生上、健康増進法として、一般健康者にも是非この爽快味を味はうて貰い度いものである。徒に寢室を密閉した飽食暖衣主義の生活法は、現在の一般民衆の保健上考慮すべき一大通弊ではなからうか。

五、薬より養生

病氣の時ほど醫師が有難く頼りになるものではなく、醫師の顔を見たばかりでも、病氣の軽くなるのを覺える。この醫師に對する絶対信頼の眞情で薬を服用してこそ効果を擧げ得ることが出来るのである。

されど、一面結核病は、一箇月や二箇月で治る病氣でないから、出來得る限り、身體を害するやうな行動を排除しなければならぬ。所謂闘病の長期持久戦に耐へるだけの

九時の就眠の折には、再び全身を清く拭つて貰つて、皮膚を鍛へ、全身の血行を整調し、タオルの寝巻に着かへて爽快な氣持でよく眠るのである。

恢復期に於ける就眠前の冷水摩擦は、直ちに熟睡が出來て、性慾抑制の習慣化を圖る上にも効果があつた。この病氣の持前として、性ホルモンの過剰による代償性として異常亢奮のあることは事實であるが、冷水摩擦は諸慾亢奮を統制する上に効果がある。

又夜間にも必ず戸、障子を開放して、自然の大氣を呼吸することである。馴れるとどうしても開放しないと眠れない境地になるものである。勿論、風雨に對する心遣ひは必要である。オープン・エーヤの安眠は暖かい頃には柔らかい風で自然と空氣浴になり、夏季は涼しい夜風で暑熱を拂ひ、冬は寒い空氣で皮膚を鍛へ、療養意志を練ることになる。冬季は無論寒いのであるが、寒さの障らぬ事は不思議な程である。風邪を引かなくなり、又微熱の征服には最も効果的であると思つた。

用意をする必要がある。換言すると、結核と闘ふには餘程氣が長なくてはならない。青年の闘志に燃えて、手つ取り早く片附けよう——簡単に癒さうと焦慮するがために、二三日目毎に醫者に通つたり、やれ新薬だやれ注射だ、或は最新療法をとねだつたり、又實際にやつて見たり、更に素人療法を試みまはり、その擧句却つて次第に病がこじれて自暴自棄となり、自然治癒力の活動を阻止してはならぬ。兎角、わづらふと薬劑のみに頼り勝ちである。勿論薬もなくてはならないものであるが、これのみでは眞に効果をあげることは不可能である。前述の規則的な節制生活、身體の清潔、皮膚の強練及び安静大氣療法等の養生法や心掛は薬よりも、もつと／＼大切なことである。こゝに先哲の論せる「薬より養生」の地歩があり、結核病を患つてこの眞味が了解される。

されば長い間、戦ふといふ立場から、發病當初に於いて醫師に何回も診察して戴いて、正確に病症を知悉して貰ふことが必要で、後は異狀や大した變化がなければ、一箇

月に一度宛位の診断で薬を服用すればよい。殊に長い間の療養生活によつて経済上の困難を感じて居る人の如きは、處方箋によつて近くの薬局で安價に調劑して貰ふなり、更に進んで薬局用の秤量五十瓦の天秤を購つて自分自身で調劑し、家庭經濟苦の重壓を少しでも軽減することである。

私の療養生活の後半は簡易保險の健康相談所の御世話によつて、一日一劑十錢といふ低廉なる藥價にて闘病に力戦し、凱歌を奏したのである。是非この結核闘病の長期戦に對處するには家庭經濟を考へ、療養費を少くする爲に、かかる所を活用することは望ましい事であり効果的である。恢復後の現在も毎月一回は必ず、此所で嚴重なる健康診断を受けて、ともすれば緩み勝ちな精神に鞭打つて居る。

次に養生を眞面目に行ふ爲には、家族の理解と同情と協力が必要である。家族の生活態度が病者の療養に大きな影響を與へることは言ふ迄もない。南向きの八疊敷——この病室は毎日にクレゾール石鹼液を混じて拭いて貰つて清潔を保ち、決してたきや箒を使つて塵埃をたてることは

しなかつた。布團、敷布、衣類等は絶えず日光消毒や洗濯をして貰つて、いつも氣持よく療養生活を送ることが出来た。このやうに私といふ結核の病人が家庭内に出来たのを機會に、私の心持を汲んで家の者が修養し常識を廣め、全體的に教養を高めて、一家全體の生活が結核と闘ふだけの覺悟で、衛生を重んじ健康を圖るやうになつたことは、大局から見ても、よき試練であり、不幸の中に含まれた恩寵であり、禍を轉じて福となしたものだと思つて居る。病人及び家族一同の者の知識が充實し、理解が出来、結核療養の

ハンドルを握つて、確信をもつてお互にその日その日を安心し満足して暮して行けば、療養の結果に多くの期待を持ち得ることは當然だと思ふ。要は醫藥のみに頼つて養生を輕んじては到底癒る結核も癒らないことを斷言する。藥劑をして眞にそれ自體の目的と効果を達成させ役立たせるやうに、日々の療養生活を規則正しく注意して行くなら、自から體力は充實して來て、病變部が修理されて固まるのである。

六、恢復期にあせるな

結核といへば直に日光浴を思ふ程に治療の上に日光は密接な關係がある。けれども日光の使ひ方、受け方は病症と關聯的なもので簡単に片附けるべき問題でない。私は病室を開け放ち、南向きの明るい室で静臥大氣療法をなし、更にだん／＼空氣浴や冷水摩擦によつて裸體生活に馴れ、皮膚の抵抗力、全身の抵抗力を充分養ひ、平地歩行が自由になるまでは日光浴は行はなかつた。日光の恩恵は直接日光浴に依る強い直射ではなく、反射光線で結構だと思ふ。日光浴をしなくとも、縁側に出たり散歩の出来るものは散歩をすれば充分日光に浴することが出来るからである。日光浴の効果を通信したり、只無暗に實行することは禁物だ。無熱となり、病勢の停止せる恢復期から、徐々に足の末端から始めることである。不快を覺えたり、發熱を伴つたり、汗が出たり疲勞を増すとかして工合の悪い時は中止する方が安全である。又日光浴を實行して症狀が再び悪化、進行

しはしまいかと危惧の念を抱く人は、強ひてやる必要はない。たゞ病者自身は日光浴の習慣を氣の向くまゝに、心中倦怠を感じたり、頭痛、眩暈を覺えない無理のない程度に於いて附けるべきである。日光浴をするに就いて注意すべきことは、自己の症狀と開始の時期、日光浴の時間とである。あくまでも醫師と相談の上、實行上の色々の細かい注意と指導とを仰ぐことが安全であり賢明な策である。

また「急がば廻れ」とか「勝つて胃の緒を締めよ」といふ諺があるが、規則正しき療養によつて、病勢が停止して、いかにも達者らしくなつても、決してあせつてはならない。油断をすれば後へ戻るぞとは、この結核病の恢復期に服膺すべき金言である。段々とよくなつて室外平地歩行の時間を一時間に延長し、更に静臥大氣療法時間を、食事の前後一時間宛に縮少しても何等疲勞もなく、或は家事の手傳位出来ても、或は他人から恢復を祝され、健康な様子を賞められても、まだ療養生活の中であると思はねばならぬ。私は室外平地歩行の時間を漸次多くして、その間に

趣味的な作業を行つて病氣を忘れることにした。庭の草取、花壇や鉢植の手入、庭木造、蔬菜園の經營、養鶏と手を伸ばし分量を増して、次第に日常生活に近づけて行つた。醫師が「もう大丈夫、學校へ出てよいでせう」と言つて下さつてから、更に一箇年間養鶏をやつて見た。土地の小學校の農業科擔任の先生に、養鶏にて造詣の深い方があつたので、その方の厚意と指導によつて、百羽ほど世話をして見たが、生き物相手であるので可愛ゆく、且は生産的であつたので、恢復期の健康工作に役立つと思つて居る。これによつて私は「もう心配はない」と自己の體力に自信を得、再び職業戦線に立つて闘病中體驗し、思索し得たサムシングによつて更生の生活を營爲しようとの勇氣と決心を持つことが出来たのである。けれども養鶏生活中と雖も仕事のコントロールに意を用ひ、決して無鐵砲や、心身の過勞を起すやうな事はしなかつた。塵埃が立てばマスクを掛けて塵埃を吸はぬやうに考へ、重いものは家族のものに手傳つて貰ふといふやうに細かく注意し、心身共に乗すべ

き隙のない生活を續けることに努力したのである。恢復期から就職へのリレーは最も冷靜に考へなければならぬ。その準備期が長くて、準備の内容がよい程就職してからの安全が保たれ易いことは明らかである。結核を一度病んだ者は、恰もひびの入らる瀬戸物のやうで、決して全癒はしない。だから病氣が癒つたといふ代りに、病氣が治まつてゐるといふ言葉を使ふ方が事實に近いと言はれ、又實際によく聞かされるのであるが、或はそれが眞實かも知れぬ。しかし私達は、この言葉を恢復期に於ける職業的冷靜と、結核にかゝつた以上は死ぬまでその再發の徴候とみるべき症状を招致しないだけの日常生活の注意と、精神の緊張を續けなければならぬとの宣言だと解する。かく思考することによつて病後の健康が維持され、生活が創造されるのだと信ずる。要は如何なる職業に就かうとも、その人の心の持ちやう一つである。くれぐれも恢復期にあせつたり、又不知不識の間に病後であること忘却し、精神が弛緩して、生活が不規則、不衛生になる

ことは禁物である。

豪雨に見舞はれてゐる濃い緑の庭を眺めながら越し方、行末を思ふと、轉た感慨無量である。結核病も彼の樹木に降り注ぐ一時的の豪雨のやうなものではなからうか。驟雨の後に一入木々の緑が色増すやうに、結核病の後にも、人生の眞味を直観し得るやうに思ふ。

顧みると發病以來足かけ八年になるが、私は療養生活、即ち所謂闘病生活を營みつゝあるのだといふことを一刻も忘れたことはない。三箇年近くの家庭療養生活の仕方、病氣と闘つた規則的生活は、内省求道の機會であり、私の人間としての修養、進歩に役立つと思ふ。對社會的、對家族的の苦悶及び長い間の療養生活から來るところの經濟上の惱みに耐へる意志の力——即ち人間本然の心持ちを體驗し得たやうに思ふのである。

されば私達は既に述べたやうに、結核病そのものを神の試練であり、恩寵であると感謝し、苦しみを笑つて迎へ、禍を轉じて福となすの堅固な心構へを以て、落付いて療

養白道に精進しなければならぬ。

従つて結核病と戦ふ方法が必要となつて來るのであつて前述の更生日課表による毎日の種々の營みは、私の貧しい思索による闘病體験記録の斷片であり、健康創造の一里塚である。私自身にとつては尊いものであるが、病氣そのものにも個人差があるので、同病者各位は靜かに批判下さつて、この拙ない記録が、結核病征服の機縁ともならば望外の光榮である。

結核病の不活時代は遠く過ぎ去つた。たゞしその闘病には現下の支那事變以上の長期戦を必要とする。要は結核病の本體を正しく理解し、困苦に堪ふる精神力と必ず癒るといふ堅い信念に基づく規則正しい療養生活あるのみ。敢て私の規則的、衛生的、行の療養生活態度を同病に惱める満天下の人々に捧ぐる次第である。

—「結核は必ず癒る」了—

〔外地定價壹圓拾錢〕

昭和十四年二月二十八日 印刷
昭和十四年三月 四日 發行

定價 壹圓
郵送料 拾錢

編輯者 厚生省保險院

東京市牛込區矢來町七十一番地

發行者 佐藤義亮

東京市小石川區久堅町

印刷所 共同印刷株式會社

東京市牛込區矢來町

發行所 新潮社

結核は必ず癒る

電話牛込

(國) 八八八八八
〇〇〇〇〇
九八七六五
番番番番番

宿直 五三六一番
專用

振替東京八〇八番

|| 新潮社出版目錄御申込次第進呈 ||

2-3531

稱

大衆名著選集 各册 錢五十九

- 赤穂浪士(全二册) 大佛次郎著
- 鳴門祕帖(全二册) 吉川英治著
- 南國太平記(全二册) 直木三十五著
- 新撰組(全二册) 白井喬二著
- 大岡政談(全一册) 林不忘著
- 清水次郎長(全一册) 小島政二郎著
- 半七捕物帳(全一册) 岡本綺堂著
- 右門捕物帖(全二册) 佐々木味津三著

人生の憂患を忘れさせる絶好の娯樂書

60

1548

終

