

6
7
8
9
60
1
2
3
4
5
6
7
8
9
7

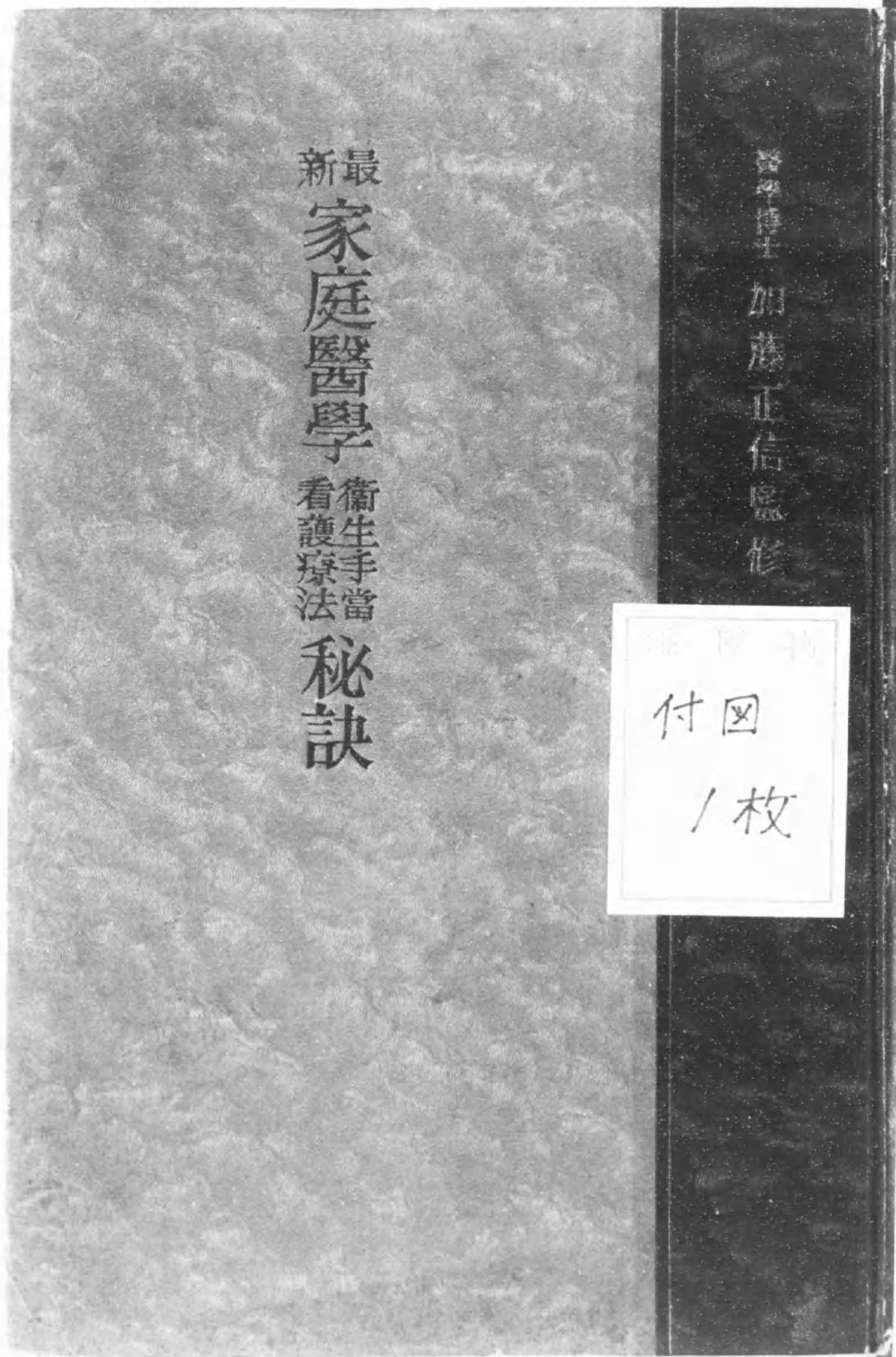
始



醫學博士 加藤正信 監修

附圖
1枚

最新
家庭醫學
衛生手當
看護療法
秘訣



特218
816



醫學博士 加藤正信監修

最新家

家庭醫學
衛生・看護・療法當
祕訣



東京 文憲堂書店 發行

序

近時、國民の保健衛生に關する問題が盛んに論議され、當局を始め専門家の間に種々研究の上、夫々方策が施されつゝある。これ迄我國の一般民衆は概して醫學的常識衛生思想に缺けてゐた傾向があつて、此の爲めに國民保健上莫大なる損失を來してゐる。我々には最も健康が必要である。活動の最大要素は健康である。殊に現下の如き非常時局に於ては如何なる方面から考へても國民全般が保健衛生に注意して十分なる體軀を整へ、以て有事の際に備へねばならぬのである。従つて我々國民は各自が保健衛生知識を涵養し、これを日常生活に活用し以て當局の施設に協力して國民體位の向上に盡すべきである。

斯る際に、本書の公刊されたことは寔に意義ある事と思ふ。その内容を見るに、凡ゆる病氣の豫

防と手當法、家庭に於ける治療法、家庭衛生の常識、保健、育兒、榮養に關すること迄、懇切丁寧に説きつくされてゐる。内容の豊富にして各項目に互り餘す處なく、記述亦平易にして直ちに役立つ、眞に醫學常識書、家庭衛生書として頭角を現してゐる。

本書が國民保健及家庭療法の指針となり、醫學常識の寶庫となつて、廣く民間に普及されんことを切望し、敢へて江湖に推奨する次第である。

醫學博士 加藤 正 信

はしがき

現今の日本に醫學に關する書物は少くありません。けれど其の多くは専門家や特殊研究者の參考書には適せるも、之が一般家庭常備の讀物として應はしきものは極めて稀であります。

本書の目的は醫學の通俗化、民衆化、語を代へて言へば六ヶ敷しい専門醫學の粹を最も平易にして親切に、家庭に於て誰にもよく解り、誰にも利用出来るやうにするにあります。

勿論醫學の最高目的は病氣を治療することではなく、病氣にならぬ工夫をすることにあります。故に本書に於ては、日本の一般家庭が平常如何なる心掛けを以てすれば、より良き健康が保たれ、何時も平和に愉快で生活することが出来るかと言ふ處に重きを置き、先づ家庭衛生と健康法を説き序で豫防法を述べました。然し我々は病氣にならぬとは斷定出来ませぬ。若し病氣に罹つた場合には如何なる方法を探るべきか？ 其處に原因、病理、手當法、治療法等を平易に明瞭に記述したものです。

編者は本書を著すに當り、兎もすれば偏重に陥り易い醫學の複雑なる問題は、之を數名の専門學
 大家の學說と、經驗豊富な老練家の實際に聽し何時も其の中庸を取りて、之が民衆化を圖り、亦本
 書を更に家庭中心の寶典とするため、一般家庭に必要な日常の衛生、育兒知識、榮養と食物に關す
 る事項は、特に苦心努力を以つて完成したものであります。
 然れば本書は、日本の凡ての家庭に備へて好個の保健衛生顧問たると共に、應急時の最も信すべ
 き羅針盤たるを深く信するものであります。

編者識

—(目次)—

四季の家庭衛生

三月の家庭衛生心得	一	五月の家庭衛生心得	七
桃の節句に就て	一	端午の節句	八
學年末の注意	二	衣服の手入れ	八
日光消毒に就て	三	食物の注意	九
遠足と摘草	三	大掃除の仕方	一〇
四月の家庭衛生心得	四	六月の家庭衛生心得	一
新學期の注意	四	梅雨期の注意	二
通學兒童の衛生十則	五	梅雨期の食物	三
畳の掃除と消毒	六	梅雨時の衣類の手入れ	四
花見時の注意	六	七月の家庭衛生心得	四
便所の臭氣止め	七	夏休みの衛生	五

皮膚の衛生	二六	十一月の家庭衛生心得	二七
寝冷えの注意	二六	冬季と子供の栄養食	二七
臺所の衛生	二七	子供の衣服	二九
八月の家庭衛生心得	二七	冬季の室内換氣法	二九
盛夏の食物	二七	十二月の家庭衛生心得	三二
海水浴の注意	二八	冬の衣服と運動に就て	三二
衣服の手入れ	二九	兒童の肉食に就て	三三
臺所その他の衛生	二九	年末の注意	三三
九月の家庭衛生心得	二九	部屋の暖め方	三三
學期始めの注意	三二	一月の家庭衛生心得	三四
食器の手入れ法	三三	正月の食物と其の注意	三四
衣服の手入れ	三三	正月の遊戯とその注意	三四
十月の家庭衛生心得	三四	二月の家庭衛生心得	三五
食物で健康を計れ	三四	凍傷の注意	三五
蚊帳の手入れ	三四	感冒の豫防と食物	三五
燈下の注意	三六	勉強する時の注意	三六

栄養と食物

栄養學	三四	米のビタミン試験法	六九
人體構成の原素	三四	牛乳の栄養	七〇
有機物(蛋白質、脂肪、含水炭素)	三四	牛乳の簡單鑑別法	七一
無機物の栄養測定法	三四	栄養に叶つた牛乳の飲み方	七一
人體に必要な栄養素と分量食物の	三四	各國に於ける牛乳消費量	七一
栄養量	三四	卵類	七二
大人一日に要する栄養素の分量	三四	副食物として熱量の多いもの	七二
食物の栄養量	三五	食慾を進める香辛料	七二
栄養量	三五	栄養とビタミン	七三
百カロリー食物量	三五	ビタミン含有品の主なるもの	七三
日常食物の栄養	三五	栄養とカルシウム	七一
米の栄養價	三五	動物兩種脂肪の栄養分析	七三
半搗米と七分搗米	三五	肉類其他の食品鑑別法	七四

牛肉の部分的名稱……………九
 肉類の分析表……………八
 植物性食品分析表……………三
 植物性食物の栄養量……………八

食物の消化時間……………五
 清涼飲料の効能と栄養を兼ねた
 夏季飲物の作り方……………七

應急手當法

出血時の應急手當法……………三
 骨折の應急手當法……………五
 卒倒の應急手當法……………七
 鼻血の應急手當法……………九
 腹部打撲の應急手當法……………九

火傷の應急手當法……………一〇
 日射病と熱射病の應急手當法……………一〇
 中毒の應急手當法……………一〇
 眼、耳、鼻、咽喉の異物をとる法……………一〇
 溺死者の救急と應急手當法……………一〇
 人工呼吸法……………一〇

家庭看護法

家庭看護の心得……………二〇
 病室、病床の注意……………二二

病人の寝方……………二六
 病人の寝衣……………二六
 寝衣の換へ方……………二六
 蒲團の換へ方……………二七

病人の食事……………二八
 重湯、粥、流動菜の作り方……………二九
 病人の身體清潔法……………三〇
 藥の與へ方……………三三

飲藥の服ませ方……………三三
 水藥の服ませ方……………三三
 油劑の服ませ方……………三三
 オブラートの用ひ方……………三三
 含漱のさせ方……………三四

咳と痰の手當法……………三五

脈、體温の計り方……………三六
 吸入のさせ方……………三六

蒸氣吸入法……………三六
 使用上の注意……………三九
 酸素吸入の仕方……………三九

安眠のさせ方……………四〇
 醫師の選び方……………四三
 繃帯の仕方……………四三

繃帯の注意……………四三
 繃帯の巻き方……………四三
 手の吊し方……………四三

家庭マツサージ……………四三
 指頭で壓迫する法……………四三
 撫で方……………四三
 揉み方……………四三
 叩き方……………四三

胸腹部のマッサージ……………一四〇

マッサージの注意……………一四二

育 兒 法

乳兒の育て方……………一四三

母乳の與へ方……………一四三

體重に就て……………一四三

便通に就て……………一四四

泣き聲に就て……………一四七

入浴のさせ方……………一四八

清潔の習慣を養ふ事に就て……………一五〇

齒に就て……………一五一

お襦袢に就て……………一五二

嬰兒の日課に就て……………一五三

乳兒の罹り易い病氣と手當法……………一五四

體質異常……………一五四

消化不良……………一五五

乳兒脚氣……………一五六

乳兒の鉛毒……………一五七

脱腸の嵌頓……………一五七

腸の重疊症……………一五八

氣管支カタル……………一五九

肺炎……………一五九

百日咳……………一六〇

乳兒の發育標準表……………一六一

乳兒の人工榮養……………一七四

乳兒の發育と母乳の成分表……………一七五

母乳の代用品……………一七六

馬乳……………一七六

牛乳……………一七六

コンデンスミルク……………一七八

幼兒の罹り易い病氣と其の手當法……………一九九

疫痢……………一九九

疫病の豫防心得……………二〇〇

ガフテリア……………二〇一

麻疹……………二〇三

扁桃腺炎……………二〇四

小兒結核……………二〇五

腦膜炎……………二〇五

慢性腹膜炎……………二〇六

天然痘……………二〇八

寄生蟲……………二〇九

小兒痲痺……………二一〇

夜尿症……………二一一

粉 乳……………一八二

粉乳人工榮養上の注意……………一八三

粉乳の選擇法……………一八三

牛乳による人工榮養法……………一八四

離乳の注意……………一八七

離乳期の獻立……………一八九

離乳に與へてよい果物……………一九〇

其他の注意……………一九一

人工榮養兒の離乳法……………一九二

幼兒の育て方……………一九五

幼兒の食物に就て……………一九五

齒の衛生に就て……………一九七

便通と睡眠……………一九七

幼兒の衣服と運動……………一九八

（内科の病氣と其療法）

循環器病

心臟の病氣と其の手當法	二二六
急性心内膜炎	二二六
心臟辨膜障害	二二九
後天性心臟辨膜病	二二九
心筋炎	二三〇
狭心症	二三〇
心臟痙攣	二三一
脂肪心臟	二三一
神經性心臟病	二三一
心悸亢進症	二三二
心悸急速症	二三二
心悸遲得症	二三三
心囊の病氣と其の手當法	二三六
心囊炎	二三六
心囊水腫	二三六
心囊氣腫	二三六
脚氣と其の治療法	二三八
腎臟病と其の療法	二三〇
急性腎臟炎	二三一
慢性腎臟炎	二三二
萎縮腎	二三三
腎臟結石症	二三三
腎孟炎	二三三
糖尿病と其の療法	二三七
脂脾病と其の療法	二三七

血壓に就て

血壓亢進の原因及び狀態	二四一
正常の血壓	二四二
日本人各年齢の平均血壓表	二四三
血壓計と測り方	二四三

危險なる高血壓	二四二
療法	二四八
血壓亢進の藥物療法	二四八
日常の注意	二五二

呼吸器病

肺結核の初期徴候	二五三
初期の徴候	二五四
肺病治療と信念	二五五
結核菌と自然療能	二五七
肺病の傳染經路	二五九
肺尖カタルの手當法	二六二
肺結核全治の五條件	二六三

食餌營養法	二六三
食物に就て	二六三
安靜療法	二六八
安靜療法上の注意	二六九
日光療法	二七一
日光の及ぼす効果	二七一
日光浴の仕方と順序	二七二
空氣療法	二七四

空氣浴の仕方……………二七五
 空氣療法上の注意……………二七五
 冬季の空氣療法上の注意……………二七五
關病的精神療法……………二七六
 肺病は殆んど治る……………二七九
 働き乍ら治せる……………二八〇
轉地療養……………二八一
 轉地療養の効果……………二八一
 轉地先に注意して……………二八一
 同伴者の問題……………二八一
 轉地時期の注意……………二八一
 轉地出来ぬ人へ……………二八一
理想的な自宅療法……………二八三
 衛生に心して……………二八三
 自宅の簡単な榮養療法……………二八四
 薬よりも心がけ……………二八五
肺病患者の夫婦生活……………二八六

結核婦人と結婚問題……………二八七
 肺病と夫婦生活別居問題……………二八八
 患者の性慾擧退法……………二八八
結核の特殊療法……………二九〇
 注射療法……………二九〇
 レントゲン療法……………二九一
肺結核の家庭療法藥……………二九一
 肺病の治療と白血球の作用……………二九三
肺病の家庭療法……………二九四
 病室のこと……………二九四
 熱のあるとき……………二九六
 盜汗の出る時……………二九六
 咯血した時……………二九六
 咳に對する注意……………二九八
 咯痰に對する注意……………二九八
 下痢の手當……………二九九
 便秘のとき……………三〇〇

安眠する方法……………三〇〇
 消毒と衛生法……………三〇一
結核患者の療養法……………三〇二
 療養生活の用意……………三〇二
 病氣の経過……………三〇八
 習慣の矯正と趣味の開拓……………三二四
肺炎と其の手當法……………三三一
 肺炎の手當法……………三三三

肺炎の豫防法……………三三三
氣管支カタルと其の手當法……………三三三
肋膜炎と其の手當法……………三三四
 濕性肋膜炎……………三三五
 乾性肋膜炎……………三三五
 化膿性肋膜炎……………三三六
 氣胸性肋膜炎……………三三六
 豫防と手當法……………三三六
 豫後の注意……………三三七

消化器病

胃腸を丈夫にする法……………三三八
 消化器の構造と機能……………三三〇
急性胃カタルの療法……………三三三
 症 狀……………三三六

療法と手當……………三三七
慢性胃カタルの療法……………三三七
 症 狀……………三三七
 療法と手當……………三三七
 急性胃カタルの藥物療法……………三三九

慢性胃カタルの玄米食療法……………三六九

胃酸過多症の療法……………三七〇

胃酸缺乏症の療法……………三七二

胃酸缺乏症の藥物療法……………三七二

胃潰瘍の根治療法……………三七三

常習性便秘と其の療法……………三七五

蟲様突起炎……………三七九

盲腸炎と蟲様突起炎……………三七九

寄生蟲病の療法……………三三三

寄生蟲の種類……………三三三

蛔蟲の驅除療法……………三三三

蟯蟲の驅除療法……………三三四

十二指腸蟲の驅除法……………三三六

條蟲の驅除法……………三三七

膽石症と其の療法……………三三八

カタル性黃疸の療法……………三三九

神 經 系 統

腦、脊髄、神經……………三六〇

腦溢血並に中風の療法……………三六一

腦水腫……………三六四

腦梅毒……………三六五

頭痛と其の療法……………三六六

神経衰弱とヒステリー……………三六六

神經衰弱……………三六七

ヒステリー……………三六八

ヒボコンテリー……………三六九

不眠症とその療法……………三六九

健忘症とその療法……………三七〇

癲癇とその療法……………三七二

精神病と療法……………三七二

遺傳的痴呆……………三七三

無揮性痴呆……………三七三

老人性精神病……………三七三

躁病と鬱愛病……………三七四

酒精中毒症……………三七四

妄想狂……………三七五

入院療法……………三七五

脊髄の病氣とその療法……………三七五

急性脊髄膜炎……………三六六

慢性脊髄膜炎……………三六六

脊髄炎……………三六六

脊髄癆……………三六七

脊髄カリエスと療法……………三六八

神経痛とその療法……………三六九

神經痛……………三六九

リュウマチスの療法……………三六〇

急性關節リュウマチス……………三六〇

慢性關節リュウマチス……………三六〇

疝氣、腰痛の療法……………三六〇

肩の凝りと療法……………三六二

齒 科

齒の健康法……………三六五

齒齒に就て……………三六五

齶齒の豫防法……………三八四
 齶齶炎……………三八五
 齶根膜炎……………三八六

齶槽膿漏……………三八六
 口臭の原因とその療法……………三八七

耳鼻咽喉

耳の病氣と其の手當法……………三八八

外聽道の濕疹……………三八八
 急性中耳炎……………三九〇
 慢性中耳炎……………三九〇
 中耳炎の豫防法……………三九〇

鼻の病氣と其の手當法……………三九一

急性鼻加答兒……………三九一
 乳兒の鼻閉……………三九二
 慢性肥厚性鼻炎……………三九三
 臭鼻症……………三九三
 急性蓄膿症……………三九四

口腔及び咽喉の病氣と手當法……………三九六

慢性蓄膿症……………三九五
 鼻茸……………三九五
 慢性蓄膿症……………三九五
 急性扁桃腺炎……………三九六
 慢性扁桃腺炎……………三九七
 急性喉頭加答兒……………三九八
 慢性喉頭加答兒……………三九九
 喉頭結核……………三九九

眼科

眼の健康法……………四〇〇

近視眼……………四〇〇
 遠視眼……………四〇一
 亂視眼……………四〇一

眼の病氣と手當法……………四〇二

結膜炎……………四〇二
 膿漏性結膜炎……………四〇三
 トラホーム……………四〇三

そこひ……………四〇四
 白内障……………四〇四
 緑内障……………四〇五
 黒内障……………四〇五
 角膜軟化症……………四〇六
 夜盲……………四〇六
 眼ぼし……………四〇八
 角膜損傷……………四〇九
 ものもらひ……………四〇九

産婦人科

婦人衛生……………四一〇

月經時の衛生……………四一一
 婦人の疾患とその手當法……………四一三

帶下……………四一三
 子宮内膜炎……………四一四
 子宮後屈症……………四一四
 喇叭管炎……………四一五

頸管カタル	四六
陰瘻	四六
婦人病の豫防法	四六
處女時代の衛生	四六
結婚後の衛生	四七
妊娠の衛生と心得	四七
妊娠の徴候	四七
妊娠十ヶ月の心得	四八
第一ヶ月	四八
第二ヶ月	四九
第三ヶ月	四九
第四ヶ月	五〇
第五ヶ月	五〇
第六ヶ月	五一
第七ヶ月	五一
第八ヶ月	五二
第九ヶ月	五二

第十ヶ月	五三
胎教に就て	五三
胎教の必要	五三
胎教について妊婦の心得	五三
胎教に就て	五三
妊産婦の疾病と其の手當	五九
病的な悪阻	五九
病的な浮腫	五九
唾液過多症	五九
腎臓病	五九
腎盂炎	五九
脚氣	五九
流産の豫防と手當法	五九
流産の原因	五九
異常妊娠についての心得	五九
骨盤狭窄	五九
双胎児	五九

逆児	四〇
子宮外妊娠	四〇
胎児死亡	四〇
分娩時の心得	四一
分娩豫定日	四二
分娩の準備	四二
分娩用具	四三
産室と産床	四三
分娩前徴の自覚	四四
分娩後の衛生	四四
就床の心得	四四

乳房の手當	四九
産婦の食物	四九
産後一週間の獻立	四九
産婦の栄養	四九
分娩後に罹り易い病氣と其の手當法	五〇
産褥熱	五〇
生殖器の復舊障害	五〇
乳房の疾患	五〇
腎盂炎	五〇
授乳中の攝生法	五〇

外科

外科の病氣と其の手當法	四六
脱臼の手當法	四六
捻挫の手當法	四六

痔の豫防と家庭療法	四九
皮膚病	四九

疥癬の家庭療法……………四六三
 白癬の家庭療法……………四六三
 頭癬の家庭療法……………四六四
 水蟲の家庭療法……………四六四
 れぶと面疔の家庭療法……………四六五
 くさ、胎毒の療法……………四六六
 とび火と其の療法……………四六六

性病科

性病と其の豫防及び手當法……………四七六
 微毒とその療法……………四七七
 第一期微毒（硬性下疳）……………四七七
 第二期微毒……………四七八
 第三期微毒……………四七八
 微毒の根本治療法……………四七九
 サルバルサン療法……………四八〇
 水銀劑療法……………四八〇

禿頭病とその療法……………四六八
 にきびとその療法……………四六九
 にきびの手當法……………四七〇
 多汗症（わきが）の療法……………四七一
 あざ、赤鼻の療法……………四七二
 荒症の手當法……………四七四

蒼鉛劑療法……………四八一
 沃素劑療法……………四八一
 淋病とその療法……………四八一
 男女淋疾の治療法……………四八二
 軟性下疳と療法……………四八四
 性病とその豫防法……………四八五
 精力缺乏症とその療法……………四八六

遺精、夢精、早漏の療法……………四八七
 膀胱の病と其の療法……………四八七
 腎臓結核と膀胱結核……………四八七
 急性と慢性の膀胱炎……………四八八

膀胱痙攣……………四八九
 膀胱結石……………四八九
 睪丸の病とその療法……………四九〇
 睪丸炎膜炎症……………四九〇
 陰囊水腫……………四九〇

傳染病

傳染病の概念……………四九二
 傳染病の傳染する経路……………四九三
 傳染病の種類……………四九四
 傳染の経路……………四九四
 傳染病の治療……………四九六
 コレラ……………四九六
 赤痢・疫痢……………四九七
 腸チブス……………四九九
 パラチブス……………五〇二

發疹チブス・天然痘……………五〇三
 ナフテリア……………五〇六
 流行性腦脊髄膜炎……………五〇七
 ハスト……………五〇七
 流行性感冒……………五〇八
 マラリヤ……………五一五
 丹毒……………五一六
 破傷風……………五一八

—(目次了)—

四季の家庭衛生

三月の家庭衛生心得



行 桃の節句(三日) 陸軍記念日(十日)

事 春の彼岸(八日) 地久節(六日)

品 春菊、三ツ葉、花袖、芹、ひじき、さんしよの芽、山鳥、雉子、赤貝、蛤

品 鯉、鯛、鱒、こち、さば、にしん、さくら鯛、さより、白魚、いか、さめ

このしろ、はうぼろ、小鳥類

◆桃の節句に就て

三月三日は桃の節句です。女兒のある家庭ではお雛人形を飾つてお祝ひします。これは日本の家

庭では一般に誕生日を祝ふ習慣が少いから、この日を女兒の誕生日として守ることにしたら一層意義があると思ひます。

またこの日に白酒などを用ふる習慣がありますが、白酒は普通の酒と同様に酒精分が含まれてゐます。少年禁酒法がある以上これを飲む習慣は絶対に止めねばなりません。それが一つの衛生上の問題であります。

◆學年末の注意

陰うつな冬が去つて急に暖かくなり、太陽の光線が強くなつたためと、外出の機会が多くなつて砂埃を浴びるために、トラホーム、結膜炎等の眼病に罹り易いから注意せねばなりません。また氣温は温かくなつて鼻カタル、咽喉カタル扁桃腺炎、チフテリー、猩紅熱等の病氣に罹るものも多いのですから暖かくなつたからと云つて油断をしてはなりません。

またこの月は學年末ですから、入學試験、卒業試験等で、卒業頃の兒童を持つた家庭では相當心勞の多い時であります。

學習も大切ですが、身體の健康を養ふことはそれ以上に大切である事を、子供等に教へなければなりません。また過度の勉強の結果便秘、睡眠不足、眼病、消化不良等に陥り安いものですから注意せねばなりません。

◆日光消毒に就て

長い冬の寒さに妨げられて温い太陽の恩恵に浴する事が出来ませんでした。この頃からやうやく寒さもうすらぎ暖かい陽が射す様になります。一年中で春の日光が最も消毒に適してゐると云はれてゐますから今まで陰氣な部屋に押し込められてあつた衣類、玩具、書物、寝具類等は全部出してよく擴げて日光に曝す様にします。

殊に天氣の良い日は、各部屋の窓や障子を明け放ちて、新鮮な空氣と、日光とを入れるやうにいたします。これが自然の手のかゝらぬ消毒法にもなります。

◆遠足と摘草

日曜日や祭日などの學校の休日には、都會の子供でしたらお辨當を持つて野山へ行く様にしたい

ものであります。

ほこりの多いところや、往來の激しいところで遊ぶよりも子供の健康のためには郊外の遠足の方がすつと良いです。またやうやく芽生へて来た若草などを摘むのは實にたのしみなものであります

四月の家庭衛生心得

- 行 汐干狩、摘草、更衣、復活祭、灌漑會(八日) 獵期満了(十五日) 天長節(二十九日)
- 事 靖國神社 春季祭禮(三十日) 各學校學年始め。
- 食 午旁、獨活、初茄子、筍、わらび、春菊、ぶり、
- 品 はぜ、棧鯛、ひらめ。

◇新學期の注意

四月一日から新學期が始ります。各家庭の可愛い子供たちが新らしく學生として入學するので、就學の第一歩ですからよく學校との連絡をとり、早く規則的な生活に馴れさせる様にしなければ

ばなりません。また毎朝喜んで學校に出かける様に仕向ける事が大切です。

◇通學兒童の衛生十則

- 一、勉強をする部屋は、清潔を第一として、日光を入れ、換氣をよくすること。
- 一、本の頁を繰るのに指につばをつける事を嚴禁すること。
- 一、學校から歸つたら先づ手足、顔等を洗ひ、口を含嗽する習慣をつけること。
- 一、齒の衛生に注意して、虫齒にならぬ様、常に口内を清淨にさせる事。
- 一、本は必ず一尺位の距離で讀ませること、これが近眼の豫防ともなり、姿勢をよくすることに
もなります。
- 一、子供が物を視るとき、眼を細めはしないかに注意すること。
- 一、活動寫眞など 夜分見せることを禁ずること。
- 一、寄生虫の豫防として毎月一回づゝ驅虫劑をのませること。
- 一、あまり無理に勉強させないで除々にさせること。

一、叱るにもやさしく訓戒を與へる様にする事。

◇疊の掃除と消毒

からつと晴れた暖い日には、たゞみの掃除と消毒をいたします。疊は、冬籠の間うんと埃を吸ひ込んでゐて、眼に見えぬ微菌が少くありません。漸く遣ひ出した位の赤坊のある家庭などではこの消毒法を、是非實行したいものです。

日光消毒が完全に出来ればよいのですが、出来なければ、疊をひいたまゝで、出来るだけ塵埃をとり、フオルマリン水を霧吹きでかけるのもよいのですが、それよりも、クレゾール石鹼液を、バケツの水に入れて白くなる程度にして、縁側から、押入の中まですつかり拭けば、消毒が出来るばかりでなく、汚れも奇麗にとれて、あとで仕上げ拭きをする必要もありません。

◇花見時の注意

花見と云つても純粹の花見は少く、酒を飲んでさわくと云ふ様な事が、以前から日本では行はれてゐます。衛生上あまり感心出来ぬ習慣であります。また子供などには種々な氣險もありますからな

るべくかうした場所へやらぬ様に注意しなければなりません。

◇便所の臭氣止め

暖かになると、便所の臭氣が強くなります臭氣止め剤も時々ふりかける必要があります。また座敷の方まで臭氣の來るのを防ぐには、便所内の空氣が移動せぬ様にすればよいわけで、まづ汲取口を密閉して換氣口をつけて、更に尿管から空氣の上るのを防ぐため、金かくしの下で一度屈曲をつけるとよいのです。また手軽にすぐ實行出来る方法としては、大便所の金かくしに便器の様に、びつたり合ふ蓋をとりつけます。これは臭氣止めばかりでなく、これからさき蠅の飛立つのを防ぐ事が出来ます。大工さんに頼めばわづかの費用で出来るものです。

五月の家庭衛生心得

行 端午の節句(五日)
事 海軍記念日(廿七日)

品食

あなご、ます、あゆ、鮎、あま鯛、黒鯛、鮑、蛸、鱈、きす、どぜう、
ぜんまい、胡瓜、芹、筍、蓮根、苺、ネーブル、バナナ、チエリー、
夏蜜柑、パイナップル、梨。

◇端午の節句

これは男児のために行ふ午中行事の一つで女兒の雛節句に相當するものであります。桃の節句の場合と同じく男児の誕生祝ひを兼ねてお祝ひすればよいと思ひます。男の兒のある家庭では、屋内には五月人形をかざり、屋外に鯉のぼり等をたてゝお祝ひします。また菖蒲湯をたてゝ入浴すればその一年は健康で暮らす事が出来るなどの云ひ傳へもあつて盛んに菖蒲が用ひられます。かう云ふ場合にも酒を飲む事は止めたいものであります。

◇衣服の手入れ

梅雨が近づいて來ます。じめじめした濕氣のために、衣類の地質もいたみ、染色も悪くなります。そこで梅雨期になつても、かびが生えぬ様、今から準備が大切です。衣類に飲み物や、食物のしみ

がついてゐたり、布に糊氣があつたりすると必ずカビが生えます。冬物は、よくアカをとつて天氣のよい日に風に當て、洗濯して糊すけの必要あるものは、糊に防腐劑を加へてからいたします。毛織物は家庭ではむづかしいから、信用あるクリーニング屋に出すか、あるひは自宅で充分にほこりをとるかします。以上の準備が出来ましたら次は仕舞ひ方ですが、和服でも上等のものならば一枚宛新聞紙かハترون紙に包みます。新聞紙は濕氣も防げますし、防虫にもなりますから大變重寶です。かうして包みましたら兩極端を三重に折つて軽く十文字に紐で結んで、タンスかあるひは箱に仕舞ひます。

洋服もやはり同様にします。澤山重ねずに一揃づゝ紙箱に入れて積み重ねます。

◇食物の注意

傳染病や、流行病の危険を防ぐために、先づ食物に就いての注意が大切です。食物はよく煮たきしたもの食べ、悪い水などは飲まぬ様にしなければなりません。子供などには未熟な果物は絶対に與へぬ様注意しなければなりません。食物をやる場合には、必ず親が先づ味見をする事を忘れて

はなりません。子供の好むシュークリームとか餡パンの様なもの、中味の腐敗してゐるのに氣付かずやつてしまつてから後悔する事があります。冷蔵庫に冷蔵したものは安心だと信じてすぐに子供に與へますが、これも注意しないと時々腐敗したものを與へる事があります。兎に角與へる前に一度、新鮮であるか如何かと云ふ事をたしかめる必要があります。

◇大掃除の仕方

先づ道具類は、風通しのよい日陰に板や、箱を並べてそこへ出す様にして、陽には絶対に當てぬこと、次に疊をあけて、裏の方を陽に當てておきます。それから天井の隅、棚の上、押入れ等隅々まで掃除してしまひ、天井裏に入つて全部汚いごみは掃き出してしまつて、その入口は開けておいて充分に風を通します。

是が出来たら床をあげて隅から隅まで掃き、特に蚤の發生を防ぐために、隅々にたまつてゐる綿の様なごみをすつかりとつて、縁下の蜘蛛の巣をとり、砂や石灰をまいて濕氣をとり充分開けて風を通しておきます。検査が済んだら床下をはめ、新聞紙を一面に散いて疊を入れます。疊は充分

に裏表を叩き、殊に廻りを綺麗に拭いて敷き込みその上で一度拭きます。

押入れはなか／＼濕氣勝ですから水で拭くかはりに湯で拭き、そして乾燥剤としてエンカコバルトを水に溶き紙にしめて押入れの壁に貼ります。それが變色しなければ、押入れの中は乾いてゐる證據であります。

また大掃除の時には、日頃捨てるのを惜しんだものが澤山出て來ますから、なるべく整理して不用のものは拂つてしまつた方がよいと思ひます。

最後に流しの下や、どぶの掃除をし石油乳劑を撒きます。

六月の家庭衛生心得

專行 日光東照宮祭(一日)「時」の記念日(十日)
入梅(十二日頃)

食

かぶ、人参、夏蜜柑、冬顔、水蜜桃、枇杷、さくらんぼ、鱈、いな、こち
いちご、鮎、黒鯛。

◆梅雨期の注意

この月の十二日頃から梅雨に入ります。じめじめと湿気が多くてむし暑い様な天候が続きますので、物が腐敗し易く、家庭衛生上最も注意を要する時期であります。

先づ梅雨に入つたら、これだけの事をよく注意して下さい。

- 一、家屋の内外は清潔な上にも清潔にして、空気の流通をはかること。
- 一、蠅、油虫、蚤、蚊、南京虫等の駆除を図ること。
- 一、寝具類は時々日光に曝し、又塵埃を拂ふこと。
- 一、雨にぬれた衣類は着通さぬこと。
- 一、睡眠を充分にとつて、夜更しをせぬこと。
- 一、湿度の昇降が一定せず、夜具の調節がとりにくいもの故、寝冷えに注意すること。

一、雨の時は、窓や様の障子などは閉めておき、晴れた日にはよく解放して、太陽の光線と空気をいれること。

一、この時季から初秋にかけて疫病等が流行するから充分食物に注意し、子供にはたとへ良いものでも消化の悪しきものは與へぬこと。

一、便所には時々防腐剤を撒布すること。

一、塵埃箱には折々、石油乳劑を注ぐこと。

一、家の周囲、下水、などは常に掃除して汚水を溜させぬやうすること。

◆梅雨期の食物

夏は一般に胃腸の消化力がおとろへてゐますから、分量に適當の節制を加へ、消化の良い物をやる様に注意すると同時に、新鮮か否かを調べてやる事が肝要です。

野菜類なれば馬鈴薯、南瓜人参等がよく、果物なればよく熟した新鮮なものを適當な分量だけ與へるのがよいのです。殊に果物は良く噛み碎いて、滓を吐出させる様にすれば決して害はありません。

魚類では「かかれい」「あぢ」「きす」などの様なあつさりした小魚の方が好ましく、しかもあまり煮過ぎないものがよいのです。刺身などはこの季節には危険が多いから子供にはあまり與へぬ方がよいのです。

◆梅雨時の衣類の手入れ

雨にぬれた衣類は直ぐにぬいでしまはねばなりません。肌着などは常に白い清潔なものを用ひ、汗ばんだものをいつまでも着てゐないことです。長雨の續くこの季節には、赤坊のあるお家ではおむつを干すのに古いバラソルを骨ばかりにして、それを火鉢の上につるしその上に洗濯したおむつをかけるやうにすれば乾きが早くて重寶です。

七月の家庭衛生心得

行 七夕祭(七日) 盂蘭盆(十三日ヨリ十五日迄)
暑中休暇(二十日頃ヨリ)

食 品 白瓜、茄子、いんげん、トマト、まぐろ、
鯖、鰯、鯉、鰻、梨、西洋梨。

◆夏休みの衛生

梅雨が開けて今月の十三日の初伏からは、所謂三伏の暑さにかゝつていよいよ本格的の暑さになります。各學校、官廳などは二十日頃から暑中休暇になり、野に山に海に、人々が大自然を友として最も自然に近く暮らせるのはこの月からです。

子供は、終日屋外を遊び廻り、歸宅すると甚しく空腹を訴へます。そしてやゝもすれば暴飲暴食に陥り易いものであります。これをさせないためには晝間適當な間食を與へる事が必要です。疫病その他の小兒病の原因は多く、不良の飲食物が過食であります。また夜ねる前などには絶対に、果物を食べさせたり、氷水を與へたりせぬ様に、間食は午前十時と午後三時の二回とも、わづかな糖分を與へれば充分です。また朝夕の食卓には、脂肪の多いものや不消化なものをさけて、トマト、いんげん、胡瓜、馬鈴薯などの新鮮な野菜料理で賑はすやうにします。

◇皮膚の衛生

皮膚を強壯にするために、冷水摩擦の習慣をつけるには今頃が一番よいです。一度はじめたら病氣でない限り毎日欠かさず続けるやうにしなければなりません。夜休む前には絞つた手拭ひで身體をふくこと、水泳の後には必ず清水で身體を洗ふ様にしなければなりません。また時々日光浴をして皮膚を丈夫にする事にとめることです。

◇寝冷えの注意

夜は寝てから非常に暑くなつて来るためと蚤や蚊のうるさいためとで、子供は、夜具をはねのけて、ごろ寝をしてお腹を冷やし易くそれが原因で風邪をひいたり、腸カタルや腎臓炎を引き起したりします。

寝冷えの豫防には、夜具をはねのける様な事があつても困らぬやうに腹巻をさせる事が一番です。元來腹部は、最も冷え易いところになつてゐますと云つて晝間も腹巻をさせてゐるお母さんがありますが、これはいけない事です何故かと云ひますと、それが習慣になつてお腹の抵抗力を弱め

て終ふからであります。

◇臺所の衛生

戸障子は時々開放して新鮮な空氣の流通と太陽の光線の射入をはかる事、戸棚は、なるべく蜜閉せぬ様、布巾は温つたまゝで用ひぬ様に、時々熱湯をかけて日光に乾してから使用する事が大切です。また蠅の退治と蚤の驅除に心がける必要があります。

八月の家庭衛生心得

立秋(八日) 日韓併合記念日(三十日)

事行

西瓜、胡瓜、越瓜、新甘藷、自然生、

品食

なた豆、いなた、鱈、鯖、鰯。

◇盛夏の食物

酷暑には健康な人でも兎角消化器の衰弱を來し易いものです。従つて身體が疲れ易いのですからその時は、ビタミンの攝取が大切です。麥御飯、平つき米、麥湯、豆腐、大根をろし、トマト、オートミルなどが疲れを治すには必要なものです。また重湯や、おかゆなどを常用すると健康人でも疲れなしに元氣で酷暑をすごせると云ひます。これはおかゆや重湯の中にビタミンBがあつて消化管のエネルギーを浪費させずに、すぐそれが血となり肉となるからです。

◆海水浴の注意

暑中子供らが最も、よろこび、たのしむ事は海水浴でせう、そして海岸に遊ぶ事です。

海水浴は、海の波動で身體全體を動かしてしますから知らず知らずの間によい運動になります。殊に海邊は塵埃が少く、且つオゾンは防腐力に富んでゐますから、健康上全く、一舉兩得の効能をもつてゐます。しかしこれには色んな危険も伴いますから注意しなければなりません。殊に心臓、腎臓、脚氣、耳などの病ひをもつてゐる人、妊婦などはこれを避けねばなりません。

海水浴を終つたらばよく乾いたタオルで強く身體をこすり、水分をとつてから衣服をつけねばな

りません。衣服もなるべく日光の當らぬ所に脱いでおく様にし、熱した衣服をすぐつける事はよくありません。尚ほ衣服をつけたら十五分間は、あたりを逍遙して少しの運動をとる事が肝要であります。

海水に入るときは、衛生上からも他の關係からも海水着、海水帽を用ひる方がよいのです。皮膚の弱いものなどは、少し馴れるまでの間に、皮膚の炎症を起して塵々背中の表皮が剝離して、疼痛を覚えることがあります。

◆衣服の手入れ

衣服、肌着等の洗濯は度々行ひます。白いものでも、なるべく洗濯屋の手をわすらわさず自宅でする様にしたいものです。

入梅前に手入れて仕舞つた冬衣類は、天氣のよく續く日にまた取出して土用干をいたします。風通しよく、日當りのよい部屋に縄をつつてかけ、一日乾燥した空氣にあてゝおきます。よく干せたらまた前の様に一枚宛を新聞紙に包んで、樟腦やナフタリン等を入れて仕舞ひます。

◇臺所その他の衛生

冷蔵庫の使用法と手入れ法、扉の開閉は敏速にすること、内部の空気が冷却してゐますから、開けたまゝ長く放置しておくとの温い空気と、入れ代つて、氷を多く消費する事になります。氷の用量は、冷却する品物の種類の多少、開閉の回数等により適宜に加減します。初め多く入れて後は一定量を補へばよろしい。内部は常に清潔にしておかねばなりません。毎日冷蔵庫を熱い湯でむしたタオルの様なもので方々をよく拭かなければなりません。油気の物を入れた時は、必ずソーダ水で洗つておく様にします。

衣服の虫干と同様、書棚や、書籍の虫干もいたします。

寢室の窓は明け放して寝る方がよいと一般の醫學者が云つてゐますが、これはなか／＼實行しにくいものです。しかし此時分から窓を明けて寝るやうに心かけて行けば、必ず一年中やれるやうになります。昔から夜露は身體に毒だなど云はれて來ましたがこれは迷信に過ぎません。但し夜具などは寒くない程度に着てゐなければなりません。

九月の家庭衛生心得

暑いところで風通しの悪いところでは煽風器を用ひますが、煽風器の風は、健康上よくありません。それをかけたまゝ眠つてしまつたりすると眼ざめが悪いものです。殊に幼児に、これをかけ放しにして寝かせると、呼吸困難から意外な病氣を起すおそれがありますから、注意しなければなりません。

行 各小學校の休暇明け(一日)

秋の彼岸(二十日) 秋季皇靈祭(二十三日)

食 大根、松茸、銀杏、くるみ、葡萄、くわい、新そば、梨、栗、せいと、こはぜ、鱈、かちき、ぼら、生鮭。

◇學期始めの注意

一日から各小學校の新學期が始まります。兒童達は休暇中、海や、山で充分に身體を鍛えてゐま

すから、皮膚は黒く生々しく元氣になつて來ます。そして涼風とよもに食慾が盛んになります。鬼角過食に陥り易いもので、そのために胃腸カタルなどを起す事は珍らしくありません。今まで暑さのために疲へいしてゐた消化器は、このために、いやが上にも衰へてゆきます。食慾が進むからと云つて急激に種々なものを與へぬ様注意する事が大切です。まづ朝の食事は、軽いバター、トーストと牛乳の様なものに、米飯なら二杯位にして除々に胃腸の快復をはからねばなりません。

◇食器の手入れ法

この時季には、今まで開放的にはづしてあつた戸障子などを立てるとよもに破れ障子唐紙などの張りかへもいたします。また臺所用具や食器などの手入れをする事も大切です。

フライ鍋——などの眞黒に汚れてゐるのは、吸入などに使つた重曹の溶液で洗へば奇麗になります。また火にかけておいて、鹽を入れ萬邊なくかき廻してもよいのです。

包丁、ナイフ類——はコルクに石鹼と磨粉をつけて磨き、小洗にしてよく拭けば包丁はさびません。また馬鈴薯を二つに切り、切口に磨粉をつけてナイフを磨くと奇麗になります。

金銀器具——これは常になめし皮で磨くとよいのです。銀器の曇りをとるには、ごふんを溶いて塗り、かけ干しにしてから、乾いたなめし皮でこするとよいのです。

アルミ器具——これは灰や磨粉で磨くのは禁物です。消炭かまたはコルクにオリーブ油をつけて磨くとよいのです。

せと引鍋——使用前に酢と食鹽と水を入れて煮ると丈夫になります。銀底の汚染は、卵の殻の粉末で磨くととれます。

◇衣服の手入れ

單衣からセルに移る時季です。と云つても残暑はまだくさびしいのですが、もうこれからは涼しくなる一方ですから、そろそろ袷の仕度にとりかゝらねばなりません。夜具の用意などもいたします。

洗濯や、張物などをするには今が一番適當な氣候であります。

セルの洗濯法——先づたらひに四升ばかりの湯を入れ、これにマルセル石鹼、或は、ラツクス五

匆から八匁見當に溶かします。また更にアンモニア水を茶飲み茶碗半杯許りに加へて、その中に洗濯すべきセルを約十分位ひたしておきます。次に平板の上に右のセルを擴げ、ブラシに洗濯液をつけて両面より軽くすり、襟、袖口などの汚れの特別酷い部分は、注意してこする様にします。そして前の洗濯液に入れてすすぎ、平板の上に重ねて一押しして水を切ります。最後に温湯で二三回すすいで軽く水を切ればよいのです。

十月の家庭衛生心得

行 戊申詔書記念日(十三日) 鐵道記念日(十四日) 神嘗祭(十七日) 靖國神社
大祭(廿三日) 教育勸語記念日(二十日)

食 柿、栗、柚子、人参、大根、芋、
鱒、さんま、いな、あぢ、小島。

◇食物で健康を計れ

天高く馬肥ゆるの季節で、涼しくなるにしたがつて身體の健康もよくなつてゆきますがこれから更に寒さに對する抵抗力を養はねばなりません。それには先づ食物への關心が第一です。秋になると何故食慾が増して來るかといひますと、それは恰度寒くなつて人が衣を重ねると同時に、保温の目的から生理的に起つて來るのです。また外氣が涼しくなつて身體の活動が著しくなるにつれてこれがために失ふ栄養分も暑いときに比べると餘ほど多くなります。

それ故に、食慾も自然に増し、且つ濃厚な脂肪質の調理を好む様になります。バター、卵黄、にしん、いわし、などの様なビタミンA、牛肉、鳥肉、鰯等の蛋白質、豚、オリヅ油等の脂肪、その他カルシウムの無機鹽類等、各栄養素を適當にとつて過食しない様に注意する事が肝要です。

また栄養を充分に吸収するには、よく食物を嚙んで食べる事です。普通我々が食物を口の中で嚙む回数、五回乃至、七八回位ですが消化をよくし且つ栄養分をとるには十回以上嚙む必要があります。

◇蚊帳の手入れ
この月からは蚊もいなくなつて蚊帳の必要もなくなりますから、相應の手入れをして、仕舞ふことにします。

蚊帳は先づ、赤いへりの布をとり、天井の四隅をとつて五つにわけ、これをたぐんでぬるま湯と、洗濯曹達一握りほど溶した中に入れ、足でふみ洗ひをします。そして洗濯液を数回とり替へながらこれを繰り返した後すぐ水洗ひをし、着物糊よりも濃い糊をします。また赤いへりは石鹼でもみ洗ひして糊づけした後で乾して縫ひ合せます。

◇燈下の注意

燈下親しむべき季節で、晝は短く夜が長くなつて、夜間燈の下で讀書や縫物などに夜を更かす事が多いものです。どうしても晝間とちがつて夜の事は電燈の下ですから、注意せんと眼を病めるやうな事がありません。

眼をあまり電燈の近くによせぬこと。薄暗い電燈の下で仕事しないこと。電光は、自分の背後か

ら受けるやうにする事、笠は透明のものよりも乳色の半球状のまんじう形の笠が良い、等のことに注意します。

十一月の家庭衛生心得

行 西の市、爐開き(八日) 陸軍大演習(十月末ヨリ十一月中旬マデ)
七五三祝(十五日) 新嘗祭(二十二日)

食 ほうれん草、松露、葱、海苔、伊勢海老、
品 かじか、むつ、目鯛、鱈、ぶり、牡蠣、りんご。

◇冬季と子供の栄養食

寒さへの抵抗力を養ふために、殊にこの月は、子供の食物と栄養について考へる必要がありま
す。感冒に罹つても普段身體に充分な栄養を攝つてゐれば比轉的快復は早いものです(子供の栄養
の項参照)

學齡兒童の榮養献立例三種

1、鰯の鹽焼と干大根のいり煮

いわしは鹽焼きとし、切干大根はザツト洗つて水に浸けておき、軟くなつたときに一寸位の長さ
に切り、人參はセン切りとして共に油で炒め、切干大根をつけておいた汁を加へて、暫らく煮て砂
糖、醬油、鹽で味をつけいり煮として御飯に混ぜ合せる。

2、野菜と味噌の卵卷

莢いんげん、玉葱は細く刻んで胡麻油で炒め赤味噌と砂糖を加へて更に炒め、割つた卵の中
に入れてよく混ぜ合せ、ごま油をひいたフライ鍋の中に流し込み、一方から巻き乍ら焼き上げて適宜
に切る。

3、がんどきと里芋の甘煮

がんどきは未廣形に切り、里芋は亂切とする。飯に里芋を入れ、水と少量の鹽を加へて煮、が
んどきを入れ砂糖、醬油で味をつけ暫く煮込み、火より下し際に煮干粉を加へる。

◇子供の衣服

寒いと云つて子供に身動きも出来ぬほど着物を着せてはよくありません。成るべく地質の暖い物
で、たやすく洗つたり取替へたりする事の出来る物を選んで、仕立方もゆつくりと縫目だの、結び
目などの邪魔を省くやうにして、出来るだけ壓迫感を起させないことを心かけるべきです。夜分寝
る時も綿入などを着せて窮屈な思ひをさせず。晝間着てゐた物は、全部ぬぎ替へさせてネルの單衣
位を重ねた薄い寝衣でのび／＼と寝られるやうにする事が必要であります。

◇冬季の室内換氣法

各家庭では種々な暖房装置をいたします。スチーム、又は熱湯をパイプで、部屋の中へ導く等の
方法は最も理想的の暖房法で、衛生上の缺點も少ないのですが、これは一般的には望まれぬことであ
つて矢張り普通の家庭では、部屋を密閉して其中で煙突付のストーヴを用ひたり、火鉢を用ひた
りするのが多いのであります。従つて部屋の空氣は濁り勝ちです。殊に、黒い炭から火を起す様
な場合は、有毒ガスを生じて有害の度は一層激しいのであります。日本の婦人にヒステリー・リヨ

！マチス等の病氣の多いのも一つは火鉢の中毒から來てゐるとさへ云はれてゐます。そこで衛生上にも、保健上にも。家内の換氣法を行ふ必要が起つて來るのであります。夏は概して部屋を開放しますから、自然的に換氣法が行はれてゐる様な譯ですが、冬季は如何しても部屋の窓を日に幾度か開け放つて換氣を行はねばなりません。しかしその際の注意としては、嚴寒に長く窓を開けておくのと冷めたい空氣が流れ込んで、急激な變化に風邪をひいたり、呼吸器を痛めたりしますから、一日の中で特に暖い時を見て部屋を開け放つか、又病人などのある場合には、部屋の空氣を間接に換へる工夫が必要であります。

爐の中で薪を燃して暖をとる時、眼の粘膜を刺戟して眼病を起したりなどします。また炬燵などで中毒を起すこともあります。幼児を行火の中にねかせつけたまゝ、子供がその中で中毒を起して死んでをつた例などはよくありますが、この種の中毒もなか／＼油斷がなりませんから注意が肝要であります。

十一月の家庭衛生心得

行 年 年の市(中旬ヨリ) クリスマス(廿五日前後)
冬期休暇(廿五日頃ヨリ)

食 品 根芋、みつ葉、りんご、みかん、ひらめ、
 白魚、なまこ、かに、鳥肉。

◇冬の衣服と運動に就て

寒さが強くなると兎角家の中に引籠り勝ちになりますから、努めて戸外で遊戯や運動をさせることが大切であります。冬は筋肉の鍛錬によいばかりでなく、筋肉運動は種々な點から衛生上有効であります。

子供には特に薄着の習慣をつける様にしなければなりません。寒いからと云つて無暗に何枚も重着させる事は、子供の皮膚を益々弱めることになりません。子供の衣服には洋服が一番適當です。か

うして薄着をして自由に運動する事は子供に大切であります。唯注意すべき事は、運動の前後になるべく身體を冷やさぬ様、運動後には身體を拭いて暖かい衣服に着更へるやうにしないと、感胃に罹り易いものです。また夜、床に入つてから足を伸すのを苦しがる子供がありますが、それには行火を入れてやるより、湯たんぼを入れてやる方がよく、又毛糸で編んだナイトスリッパをはかせるのはよいのです。これをはかせると苦もなく足が伸びます。

◇兒童の間食に就て

子供に間食を與へる事は、三度の食事と同様非常に大切であります。しかし何でも構はず子供の好むまゝに與へると云ふ事は、家庭として大いに考へねばなりません。實際に於て間食の如何は、子供の頭腦や健康に大變影響するものですから、適當な物を撰擇して、時間は午前十時、午後三時にきつちりと定めて、子供の年齢等を斟酌して適量に與へる事は、子供の發育上必要な事でありませぬ。種類や分量は、大體次の様なものが理想であります。

ビスケット(九個)パン(一切)餅(半切)團子(六個)鹽煎餅(二枚半)羊かん(半切)おこ

つ(半分)バナナ(一本)牛乳(五勺)うどん(小茶碗一杯)蜜柑(四ツ)りんご(一個半)葛湯(茶碗一杯)右はいづれも、百カロリーに相當してゐます。尙不適當なもの、與へてはならぬものは、シユークリーム、干いか、等です。

◇年末の注意

各家庭では一番忙しい季節は、年末であります。春着の仕度、御歳暮の贈答や、棧掃き、餅つきなどで實に多忙です。そのために、兎角衛生と云ふ事がおろそかになり勝です。感冒にかゝらぬ注意、火の用心、盜難豫防等は特に注意すべきであります。

◇部屋の暖め方

電気、ガス等の様な、行届いた暖爐は別として、日本で普通用ひてゐる炭火は、部屋を暖めるものとしては缺點が多いから出来るだけ注意する事が肝要です。燃り立ての時は、有毒瓦斯が澤山出るから、子供の部屋には眞赤に起りきつた火を用ひ、空氣の乾き過ぎないため常に湯を沸かす様になります。勉強すると頭痛する子供や、氣分の悪くなる子供の多くは、此の炭火から出る瓦斯のため

であります。日本間は、割合に換気が充分であるから、おこり切つて眞赤になつた火さへ用ゐればガス中毒を起すやうな事はありません。炬燵は子供のためによくありません。火の用心が悪い上に火傷をし、遊惰に流れ衛生上甚だよくないのであります。

一月の家庭衛生心得

行 初日出を見る、雑煮もちを祝ふ、元旦の若水、商家の初荷、陸軍始(八日)
事 海軍始(十五日)

行 鯛、鮭、かじき、鱒、鮒、さより、伊勢鰯、蛤、鯉、白魚、蛸、
事 鴨、鳩、鶉、燕、菜、人参、蜜柑の類。

◆正月の食物と其注意

お正月になると、昔からの習慣で各家庭では、屠蘇を祝ふなど云つて小さい子供や、また年齢の子供などにお酒を飲ませますが、これは是非止めなければなりません。こう云ふ習慣は衛生

上よくないばかりではなく、子供の将来に悪い影響を及ぼします。

お雑煮の餅は、栄養もあり米飯などに比較して消化もよいのですが、過食し易いものですから注意しなければなりません。数の子は不消化物ですから子供にはあまり食べさせぬ様、干柿は、糖分のために虫歯を起すことがありますからこれを食べた後は、必ず歯を磨いておく事が大切です。

その他、豆、栗、みかん等を食べますが、いづれも過食しない様に、注意を怠つてはなりません。

また一年の始めの此の月からは良い習慣をつけるやうに心がけたいものです。例へば、

- 1、食事の前には必ず手を洗ふこと。
- 2、食事の時間は正しく守ること。
- 3、食事は、愉快にさせ、時間を充分に與へること。
- 4、食物の好き嫌ひをなくする事。
- 5、食事の前には必ずお禮を云ふこと。
- 6、食物は、よく噛むこと。



7、食後三十分は休養すること。
等であります。

◇正月の遊戯とその注意

正月になると、カルタ、双六などの遊びで夜を更かす機会が多いものですが、これは子供には大變よくありません。子供はなるべく早く寝かす様、早寝早起の習慣をつけさせる必要があります。そして子供には、元氣さへよければ戸外で遊ばせる様にいたします。また毬つき、凧揚げ、羽根つき、毬なげなどは面白い遊戯であるとともによい運動にもなります。上を向いて両手を掲げると云ふやうな運動が、子供の胸廓を自然にひろくするのであります。

二月の家庭衛生心得

行事
節分會(三日頃)
紀元節(建國祭十一日) 雜市。

食 品
大根、芹、土筆、鳥貝、山の芋、山鯨、梅鱈、鯪、あなご、かれひ、
ばか貝、鱒、春菊、よめな、わかめ。

◇凍傷の注意

この月は最も寒さが強く、冷めたい空風が吹きます。雪なども多く、スキー、スケートが盛んです。従つて子供も大人も、凍傷に悩まされる事が多くあります。

一體凍傷にかゝるのは、皮膚を寒氣でさらすからです。これを豫防するには、なるべく寒い目に逢はず、出来るだけ暖かくしておく事も必要です。外出の時に、手袋、耳覆ひ、足袋などを用ひて直接寒氣に觸れない様に注意します。また炊事や、洗濯などをなさる婦人はなるべく水の中に手を入れるのを避け、湯水を使ふ様にするとよいです。どうしても冷水に手を入れねばならぬ場合はその後でお湯の中へ手を入れて、皮膚を温めておく事が大切です。なほ平生手をよくこすつて血液の循環をよくし、抵抗力を養つておく必要もあります。

◇感冒の豫防と食物

空気が乾燥しますと、体内の水分が不足して口中の粘膜や、咽喉が乾くのを覚えるものであります。従つて乾燥した寒風を呼吸して感冒に犯される事もあり勝です。かうした場合には、朝夕の食物に注意する必要があります。

多汁な食物、汁物、吸物、こつた煮、雑炊粥、葛湯、スープ、シチュウ等よく、また芋粥、野菜粥等もよいのです、これらは身體を温めたり水分を與へる上から云つて感冒豫防上に大變よいものです。すべて多汁な飲食物は、成分上から見れば、徒らに水分のみ多くて栄養分に乏しく従つて保養上價値がない様に思はれますが、水分それ自身が何物にも優る一種の營養物で併して生理上重大な役目をなしてゐるので、この水分を如何に巧みに應用すべきかについて研究する事が大切です。

◇勉強する時の注意

入學試験、卒業試験などで小學校の兒童たちが、歸宅すれば部屋にこもつて試験準備として學課豫習をいたします。ある兒童などは、夜もろくに睡眠をとらずに續けるなど云ふ事をきゝますが

これは健康上非常に悪いことです、折角入學、卒業が出来たのに間もなく病氣で倒れると云ふ様な事は、決して珍らしい事はありません。親達はこの點に注意して、決して無理な勉強をさせぬ様にしなければなりません。勉強する時間と運動をする時間を規則正しく定めておくこと、充分に睡眠をとらせること、等は特に大切なことです。

また勉強する室は、日光のよくあたる南向がよく、寒い時でも新鮮な空氣と日光を入れる様に注意してやります。

この月には扁桃腺炎や、咽喉カタル、氣管支カタル等の病氣を起し易く、そのために肺炎などにかゝることもありまから特に感冒の豫防に心がけねばなりません。

康健は第一の財産なり

—(HAYN)—

榮
養
と
食
物

榮 養 學

人が生きてゐる間は常に身體の新陳代謝が營まれてをり、そのために吾々は體外より必要な物質を攝り入れて代謝して行く物質（熱料）の消耗を補充してまゐらねばならない。之が即ち榮養であつて、これを小供、大人及び健者病者にそれ／＼適當なる様に攝取することが大切で、こゝに榮養學研究の必要があるのであります。それ故吾々の生活上一日たりとも此の知識がなくては、身體健康上の破滅を來すものであるが、そこはまことに都合よく、吾々人類の數千年の歴史的經驗は格別此の大問題を學ばずして會得して來たのであります。

けれど世の進歩發展は、單に傳統的の經驗のみの知識だけでは完全なる發達を遂げることが不可

能です。又吾々は偏り易い好みの結果、それが一の習慣となり民族全體の榮養缺陷を造つてゐると云ふやうな實例は世界の至るところに多くある事實であります。

それは一例を擧ぐれば、吾々が常食としてゐる米飯は、今日ではどんな田舎でも米食主義で、麥や粟飯を食べる人は甚だ少くなりましたが、今より三十年前か五十年前の我が國民の生活狀態を調べて見るに、都會はともあれ田舎では、麥や粟飯を常食とするものゝ方が多くあつたのですが、それがいつの間にか白米常食となり、その結果我が國民は今や榮養的に大缺陷を生じ、國家的衛生上の大問題となつてゐるのです。又専門學者の所説によれば、吾々日本人が歐米文明國民に比し身長の小さいのも食物の缺陷によるとさへ言ふてゐるのであります。斯く考へて見るに榮養學と言ふことは非常に大切な問題で、今後國民は是非共此の方面の常識を高めねばならないのであります。

由來、榮養の研究と言ふことは極めて新しいことで、今より十年以前の我が日本では、榮養などと言ふ言葉を用ひることさへ極めて僅かつたのであります。その代りに「滋養」と言ふ言葉が用

ひられ、今日食物に用ひる養養と言ふ言葉を、滋養とか滋養分と言ふてゐたものです。是程大事な使命のある大切な學問が何うして久しく閑却されてゐたものか、むしろ不思議な位であります。實際今日迄の醫界は藥品による療法が著しく進歩發達して來てゐるに、此の一日も忽にするこの出來ない食物、食餌に依る療法の方面があまりに顧みられてゐなかつたのであります。近來に至つて、始めて其の必要が認められる様になつて來たことは喜ばしきことであります。尤も、糖尿病とか其他一、二の獨特の病氣に對しては、可成以前より此の食餌療法が應用せられてゐたものもありました。然し今日の場合より考へて見れば、如何なる病氣たるを問はず此の食餌療法が無かつたらば到底満足なる結果の得られぬことは萬人の認める所となつたのであります。

吾々は榮養によつて、身體に缺陷なく正當に保つことが出来るのであつて、此のために食物をとつて必要な物質を體內に送り入るのであります。この必要な食品を普通は動物及び植物、礦物より攝つてゐるので、其の成分を大別すると、有機質と無機質とになります。有機質の内には、蛋白質、脂肪、含水炭素等があるが其外エツキス性物質及びビタミンの如きも

のも含んでゐるのであります。

無機物として最も重要なものは、言ふまでもなく水である。其外食鹽、カルシウム磷酸鹽等の無機鹽が必要とされてゐます。

人體構成の原素

吾々人間の體を構成してゐる原素として擧げらるゝものは、炭素、水素、窒素、酸素が大部分で、其の外鹽素、硫黃、燐カルシウム、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、沃素、アルゴン、リチウム等十數種のものであります。以上のやうな物が色々の具合に案配せられて、食物として攝取せられ、過不足なく供給せられて行くことが榮養の理想なのであります。

食物は單に分析上の養養物が充分であつても、消化吸収せられないやうでは、結局益のないことであるから、使用した食物が各自の身體に適當して居るか否かを確むること又は大切な問題であります。食品の價値は大要左の様にして定められます。

◇有機物 (蛋白質、脂肪及び含水炭素)

有機物は之を燃焼して、其時に出る熱量に依ること、一瓦の蛋白質と含水炭素は一立の水を攝氏四十度以上昇せしめる熱量があり同じく脂肪では九・三度に上昇せしめる熱量がある。之を通常「カロリー」と云ふ言葉で言ひ表してゐるので、一カロリーは立の水を攝氏一度上昇せしめるに要する熱量を言ふのであります。

蛋白質は吾々の体内に這入つて燃焼分解せらるゝ時に、決して最後の物質迄分解はしない。なほ尿素の如き養養價のあるものとして體外に出せるものがあり、實際蛋白質を完全に燃焼すると、一瓦一カロリーと見做し、含水炭素と同一にすることが、最も實際生活と一致して居ると言ふことになつてゐるので、之に反して含水炭素及脂肪は體外でも之が完全に分解し燃焼せられると炭酸瓦斯と水に迄なるから養養價の決定は比較的容易であります。

蛋白質及含水炭素と脂肪とのカロリーを比較すると、丁度四、一—九、三となる、脂肪一瓦と蛋白質及含水炭素二・三瓦は同一カロリーを出すから、斯學者のルブネル氏はこれを等力と言つて居

ります。以上は一般に用ひられてゐる食品養養價の決定法であるが、此の方法は理論に過ぎて實際應用には繁雜を感ずると言ふので、この缺點を補ひ最も實際に應用し易いものがビルチノ博士のネム法であつて、之は乳の養養價を標準にしたもので一瓦の乳の熱量を、カロリーで言はず直に一ネムと稱してこれを單價としたものであります。

この「ネム法」がカロリーとの關係は根本に於て同一であり、個々の食品の養養價の一は燃焼の際に出す熱量により、他は其の價と乳の養養價と比較して之を定めた即ち諸種の食品の養養價が乳より低とか高いか言ふのであります。一ネムと言ふのは、六七カロリーを有し反對に一カロリーは、一、五ネムにあるから直にネムよりカロリーを換算して出すことが出来ます。

◇無機物の養養測定法

有機物の測定は以上のやうな方法で割出してゐるのですが、無機物の方は熱量と云ふものが無く又吾々の生活上確實に何程要するかと定めることが困難であるとされてゐます。一般カルシウムや磷酸鹽等の如きもの、外は吾々人體には適當な食物に含有してゐるだけで充分であるとされてゐる

ので、無機物が食品上餘り重視せられない原因でありませうが、今日では此の方面の研究を進むにつれ、大切な事柄が多くなりつゝあるのであります。

人體に必要な榮養素と分量

人間が生活現象を行ふためには必ず日々適量のカロリー(熱量)を要するのであるが、それは年齢や境遇によつて多少の差異があります。それを表に示すと大體次のやうになります。

(歳及境遇)	(カロリー要量)
一歳未滿	八五〇乃至九〇〇
三歳未滿	一〇〇〇—
五歳未滿	一〇一〇—一二〇〇
七八歳前後	一二〇〇—一三五〇
十歳前後	一五〇〇—一六〇〇

十五歳前後	二〇〇〇—二二〇〇
女學生	二三〇〇—二四〇〇
中學生	二五〇〇—二七〇〇
大人(男)	二三〇〇—二五〇〇
大人(女)	二〇〇〇—二二〇〇
激労働者(男)	三〇〇〇—四〇〇〇
老人(七〇歳以上男)	一八〇〇—一五〇〇

右のやうなカロリーが最も適度とされてゐるのであるが、丁度發育盛りの十五歳前後に於ては特に多量のカロリーを要する事が分ります。そして男學生は女學生より比較的澤山を要し、大人の男も女より稍澤山を攝取する事が必要である事を示してゐます。激しい労働者に於ては最も多く、右の表に示めされた四〇〇〇以上を攝取してもよいとされて居ります。

七十以上にもなつた老人は十五六歳の子供を殆んど同量位で丁度よい譯であります。

(註) 一カロリーとは攝氏十七度の蒸餾水一立方糎を攝氏の一度だけ高めるに要する温度であります。

◇大人一日に要する養養素の分量

含水炭素	百四十糎
脂肪	四糎
蛋白質	十八糎
鹽類	一糎三分
水	一升五合

(但人により幾分の相違はあります)

英國のプレーフェア氏の發表したる標準食は英國人の平均體重に基き中等度の運動をなす平均臺の男子に對し、蛋白質一日九グラム脂肪五グラム、含水炭素五三一グラム、合計、三〇五九カリを標準となし、佛國のウチル氏は蛋白質一〇七グラム、脂肪六五グラム、含水炭素四〇七グラ

ム、合計、二六四一カロリーを標準としました。この標準は、炭素及び窒素平衡試験と同國の模範家庭に於ける食物の分析と、十ヶ年間パリに於ける食品消費量に基いて作つたものであります。米國に於ける標準食の研究は非常に盛んで脂肪、含水炭素の量は蛋白質と總カロリーによつて、制限してゐるところは、他國と異つて居ます。一般に蛋白質の所要量を一〇〇グラム若くはそれ以上となつてゐます。

左にアトータ氏の標準食によれば、

(種別)	(蛋白質)	(カロリー)
高度の労働者	一五〇	四一五〇
中等度労働者	一二五	三四〇〇
精神労働者	一〇〇	二七〇〇
中等度女子労働者	一〇〇	二七〇〇
筋肉労働を爲さぬ男子 僅微の労働をなす女子	九〇	二四五〇

ラングウオーサー氏が數個の労働者の食餌の分析も大體これに一致して居ます。

(種別)	(蛋白質)	(カロリー)
米國農業者	一〇〇	三四二五
英國労働者	一〇八	三三二八
獨逸労働者	一三四	三〇六一
佛國労働者	一一〇	二七五〇

右の表は歐米人の標準ですから、日本人は身長體重及び體表面積に於て、平均一〇乃至二〇%小さく、故にその食物の總カロリーに於ても、平均一五%減少してよいわけです。即ち歐米人の中等度の運動をなす青年男子の所要量を、三〇〇カロリーとすれば其一五%を減じたる二五五〇カロリーとなります。即ち蛋白質を七〇グラム(二八七カロリー) 殘餘の約二二〇〇カロリーを含水炭素及び脂肪とに分配すればよい事になります。

食物の榮養量

日常の食物中に、どれだけの榮養分があるかを知る事が我々保健上また經濟上必要な事でありますから、左に食物中に含めるカロリーを掲げる事に致します。

◇榮養量

(百分中に含有するもの)

(蛋白質原食品)

牛 肉	七二八	鶏 肉	三三三二
牛肉小間切	五一〇	ハ ム	一、一四三
豚 肉	一、一九六	牛肉大和煮	六一九
豚小間切	一、五二二	鶏 卵	六、〇二二
馬 肉	四一六	牛 乳	二二二二
		あ さ り	一三三二

物食と養菜

あ ち
い わ し
い か
う な き
か つ を
こ い
さ け
ご ま め
か つ を ぶ し
す る め
め さ し
数 の 子

三五二
五六二
三一五
六七八
四二七
六一五
五五五
一、八二六
一、三三八
一、二八一
六六二
三六七

大豆
えんどう
牛脂
豚脂
油揚
肝油
ゆば
バター
混砂白米

一、〇二二
一、二〇〇
(脂肪原食品)
三、四三一
三、四五七
九九六
三、四七六
一、四四〇
二、九四〇
(含水分素原食品)
一、三二四
一、三〇八
(カロリー)

物食と養菜

朝鮮白米
もち米
大麦
小麦
小麥
そうめん
煮うどん
パン
きり
うり
かぼちや
小松菜
白菜

一、二二三
一、三〇八
一、二六二
一、三四三
一、一六六
一、一八五
九三三
四八
九七
一〇八
七五
二六

とう菜
キャベツ
ねぎ
大根
人参
ゴボ
なす
きぬかつぎ
さつまいも
さといも
じやがいも
甘酒

四五
一七六
九七
六七
一四六
四二二
六七
二〇六
四二〇
二〇六
二〇六
三三二
二二七

ビール	一九七	ウイスキー	一〇五〇
酒	三九七		

◇百カロリーの食物量

次に我々平常用ひる食品中より一〇〇のカロリーを得るためには、どれ程必要であるか其の種類と量を掲げて参考にします。

(食品名)	(重量)	(容積)
白米(日本産)	七、八	二勺強
糯米	七、九	同
小麦(日本産)	七、七	二勺
白米飯	二四、五	一碗
パン	一一、一	二寸四角厚六分の一切
餅	九、九	三分厚長方一寸五分
葛粉	八、三	大匙二杯
大豆	六、六	大匙二杯
黑豆	八、九	大匙二杯
落花生(皮をむいたもの)	六、五	五勺
油	四、五	十二個(大)
豆	四七、五	三分の二丁
揚	一六、九	一ヶ二分一

日常食物の養

我々の日常の主要食品は、米、麦、食パン等ですが、一般には、米飯が主として用ひられて居ります。其等の食品としても有効成分の含有量を調べて見ると、

甘藷	二二、九	直径七分	葱	一一五、一	十本(一尺位)
馬鈴薯	三三、〇	長さ三分	牛乳	四〇、九	約七勺
菠薐草	一五三、三	二個(中)	タ	三、四	大匙一ヶ三分一
		三把			
(米飯)		(麥飯)	(麵類)		
	三、〇〇	三、七七	蛋白質		
	〇、〇四	〇、二三	脂肪		
	三三、七一	一八、七四	含水炭素		
	〇、一六	〇、四三	灰分		

六二、八五 七六、〇五 四一、九九 水分
 以上の示す數字によれば、諸成分の含有量の多いのは第一が食パンであることが分ります。即ちその蛋白質は、米飯の倍以上であり脂肪分は麥飯よりやゝ少ないが、米飯より餘程多い事になります。含水炭素もまた食パンを第一として、次は米麥の順です。
 また我々が代用食として最も多く、用ひてゐる、甘藷の成分を調べると蛋白質が、一、三五脂肪分〇、一九含水炭素二、八、七七灰分〇、九三水分六、二八と云ふ割合であります。即ち甘藷は蛋白質に乏しいのですから、これを代用食とする時には、牛乳や卵や肉類などを併用すれば、よい事になります。

食パンは消化もよくまた成分も前記の如く他の食品にすぐれてゐるのであるから、もつと我々の家庭で多く用ひ普及されねばならぬのであります。

米の養價

我々日本人が、主食物としてゐる米の養價は、現今日本の農作物の收穫上より最も經濟的なものであるとされて居りますが、併し養價の方面より見るときこれに、相當の改善を加へなければならぬのであります。
 米には如何なる養價があるかと云ふに、白米は其の精白の程度によつて相違します。これをその表によつて見れば、

	(成分)	(玄米)	(白米)
蛋白質		七、一九	六、〇〇
含水炭素		八一、八九	四六、四五
脂肪		二、六六	〇、五〇
纖維		一、五〇	〇、七三
無機質		一、三九	〇、五一
燐酸		二、〇二	〇、三六

◆半搗米と七分搗米	
(成分)	(半搗)
蛋白質	六、六九
含水炭素	七三、六三
脂肪	一、八八
纖維	一、一六
無機質	〇、九九
ビタミン	+
加里	〇、一〇
曹達	〇、〇六
石灰	〇、〇二
苦土	〇、〇九
+	+
(七分搗)	
蛋白質	六、五〇
含水炭素	四七、六八
脂肪	一、一八
纖維	一、〇九
無機質	一、七〇
ビタミン	
加里	〇、〇七
曹達	〇、〇三
石灰	〇、〇一
苦土	〇、〇三

◆米のビタミン試験法	
加里	〇、七四
曹達	〇、一〇
石灰	〇、〇四
苦土	〇、〇一
+	+
加里	〇、五三
曹達	〇、〇八
石灰	〇、〇三
苦土	〇、〇一
+	+
加里	〇、〇四

以上の如く半搗米の場合はやゝビタミンも失われるが、七分搗に於ても尙若干を殘されてゐるのです。併し玄米或は半搗米は消化不良の爲にかへつて栄養價を殺がれる場合があるので、七分搗は消化吸収の點から云つても最もよいものとされてゐます。最近國立栄養研究所に於て杉本、佐伯の兩博士により、七分搗米を提唱してゐるのもそのためですが、此の七分搗米も無砂搗である事を條件とせねばなりません。

なほ米は一年以上蓄へられたものはビタミンBが大分失はれてしまひ、それだけ養價が少くなるわけです。それで養價の多い米を食べるには、米のビタミン含有量の試験方法を心得ておく必要があります。この試験方法は酸化酵素法によつて調べるのです。

先づ米粒凡そ百粒位を器に入れて、最初バラフェニレンヂャミン（一%液）五粒を入れ、次にグアヤコール（一%液）一〇粒を注入します。最後に過酸化水素（一%液）数滴を注ぎこむと、米粒の色が變ります。すなはちヴィタミンBの含有量の多い米粒は濃い紫色に染まるから、それは養價の多い事を證明する譯であります。此の方法は一般的に家庭で應用が出来ます。

牛乳の養價

次には副食物ですが一般副食物として養價分の最も多いものは先づ第一に、牛乳、次に玉子の類であります。

我日本の牛乳の歴史は極めて新しいもので昔は殆ど使用されなかつた位でしたが、最近食料問題

がやかましく食品の研究が盛なるにつれてこの牛乳が最も理想的な食品として推奨される様になりました。以下牛乳について其の養價成分を示せば

蛋白質	三、一五	灰分	〇、七一
脂肪	三、四五	水分	八七、一七
糖	四、八八		

此の百グラムのカロリーは六六九三であります。此の外に牛乳の中には、加里曹達、マグネシア、鐵・硫黄・燐酸・鹽化酸等が含まれてゐます。故に牛乳は成長期にある、幼少年にとつて最も大切な食品ですから、子供には離乳後少くとも数年牛乳の相當量を與へねばなりません。アメリカの小學校では兒童に毎日一カット（約五合）必ずのめと教育してゐる程であります。

◆牛乳の簡單鑑別法

一、塵埃の有無 これこれによつて牛乳が清潔に取扱はれたか、否かを知る事が出来るので大切な事です。ごく簡單な方法としては静置一時間後瓶の底部を覗いても判りますが、又瓶から器に

移す時脱脂綿で濾過すれば一層よく判ります。

二、腐敗の場合 瓶を動かした時内容が何んとなく重々しく動揺する場合、又は栓を取つた直後不快な臭氣を發する時、カゼイン(蛋白質)の凝固物が浮游してゐるのを見た等の場合は、腐敗してゐる證據であります。然し瓶の頸部に近く表面に黄色の層が浮いて居るのを見ますが、これは脂肪が浮いて層をなしてゐるのでありまして、これを直ちに腐敗せるものと誤認せぬやうに注意せねばなりません。

三、新鮮か否か (イ)七〇%アルコール(藥屋で一度作らせておくといふと思ひます)に同量の牛乳を加へ、混合放置しておきますと容器の表に球狀の凝固物を發見した時、それはふるい牛乳であります。

(ロ)青色リトマス試鹽紙が赤色となる場合は不良乳です。

(ハ)攝氏八〇度ぐらゐに熱して固つた場合も不良です。以上は牛乳を配達されたすぐあとか或は配達後よく注意して保存された場合でなければなりません。

ん。

最近牛乳の消毒方法も非常に進歩して、東京其他都會の一部では、低温殺菌法で即ち牛乳の素質を損ねぬ程度の低温度(攝氏六十三度にて三十分間)で殺菌消毒するのです。これは牛乳のそのまゝの効用と美味を有してゐるのです。併しこの低温消毒による牛乳は、有害菌は絶滅されても極く少數の無害な乳酸菌が残つてゐるので、暖い處に永くおけば酸敗します。それ故配達後使用が永びく時には冷蔵庫か冷水の中に保存する事が肝要です。

◇養養に叶つた牛乳の飲み方

牛乳は飲み方によつて其の味も異なりますし、同時に養養價も異なり、剩つさへ新鮮純良のものであるならばその芳香までも異なつて來ます。しかるにその飲み方に就て多くの人ばかり無關心であるやうに思われますが、まづこの牛乳と云ふものは物の臭ひを吸収し易い性質を持つてゐるものですから、若その取扱ひ方に不注意があると他の色々の臭ひを吸収して、新鮮の牛乳の持つ芳香を失つてしまふものですから、成るべく強烈な悪臭のある側にそれを置かない様にするのが大切な

ことです。それから又、これは強い熱を受けると一種獨特の臭即ち煮沸臭といふものが出来ます爲め、切角の風味が失はれるのです。ですから若温めて飲む場合には、餘り強く熱しない様にして人體温位に温めるのが良いのです。

一體日本人は何でも飲み物は熱くして飲むといふ習慣がありますが、牛乳までもさういふ風に沸騰させて飲むのはその香味から云つても、榮養の上から云つても感心出来ないものです。然しそれかといつて冷い儘の牛乳又は餘りに冷えすぎた牛乳を一度に飲みほすことも、急激に胃を冷やすため生理上良くないといはれてゐます。それから牛乳を飲む時は、これを少量づゝ嚙み下すとよいと醫學上唱へられてゐます。それは牛乳が胃に入ると胃酸のために直に凝固するもので、若一度に大量をのみ下すと大きな塊が出来、僅づゝのむと小さな塊になるから胃液の働きも容易になつて消化し易くなるからだといひます。同時に牛乳を飲む時はたゞ牛乳だけ飲むよりもビスケットか菓子などを喰べながら飲むと、牛乳がこれ等の食物と混じて胃に入つても大きな塊とならず消化を容易にするさうです。

◇各國に於ける牛乳消費量

(國名)	(年次)	(一人當り一ケ年消費量單位升)
日本	昭和六年	〇、八六
瑞典	一九二四	一七〇、〇〇
丁抹	一九二三	一四三、八〇
瑞西	一九二六	二〇九、五四
獨逸	一九二六	六九、二九
北米	一九二六	一一六、〇五
白耳	一九二六	九二、四〇
和蘭	一九〇二	八二、九五
加奈	一九二九	一一七、七〇
洪牙利	一九二三	五七、七〇

卵類

英國 伊太利

一九二五 一九二二

五二、九三 八、八二

卵は、すべての生物體中自然が最も精巧に、且つ、養分を濃厚に集積して造つてゐるもの一つであります。それだけ、人類の養分として價値があるものでありますけれども、鶏卵その他の鳥類の卵を除いては、魚卵のほかには、他の動物の卵を普通に容易に得て、食用に供することは難く、従來海産の卵を滋養劑として一部の人が用ひ来たけれども、その産額あまり多くなく、一般の用に供するまでに至りませんでした。

一般的に卵の中で尤も多く使はれ養分も多いと云はれるのは鶏卵ですが、鶏卵の形態を備へてをればその養分上の成分が、大した變化がないなど考へてゐると大なる間違ひです。多數の鶏を狭い場所に柵飼ひにし、そして經濟的飼料を與へることをのみ考へて、只單に石粉の交つた米糠や

麥糠や、米、麥のシイナやその他のあまり養分のないものを主要飼料として、産卵せしめた卵には養分が少く、數羽を放ち飼ひにして、自由に種々なる小蟲や、青菜や、落ちこぼれの穀類などを啄ばしめて、産ました卵は養分値に富み、その養分値に大變な差異があるものです。鶏卵はかういふことの他に、身體の質や病氣に依り用ひては害のあることもあります。茲に於て養分に富み美味で總て害にならず、さうして比較的安價に手に入り易いものは魚卵です。この點から魚類の卵は最も理想的養食品であります。

副食物として熱量の多いもの

- 牛肉 豚肉 鶏卵 芝蝦 鮭 鮪 鰻 秋刀魚 鱈 鱈 鱈 小間切牛肉 牛乳 ぜんまい
- 納豆 うどん 澤庵 赤味噌 三ツ葉 芹 大根 菠薐草 小豆 葱 干瓢 百合根

食慾を進める香辛料

香辛料は特種の香氣や辛味を利用し味覺、臭覺を刺激して食慾を進め消化をたすけるために用ひ

られて居ります。

△山葵 辛味は硫黄化ブチルと云ふ揮發性油によるのであります。

△生姜 特種の香りと辛味とは油やギンゲロールといふものから生ずるのであります。

△胡椒 この風味はピペリンと揮發性油とが含まれてゐるからであります。

△山椒 ビリ／＼する原因は主としてテルペンから成る揮發性油によるのであります。

△七味唐辛 七味と云つても必ず七種は混ぜてはなないのです。三四種のものが多いその原料に用ひるのは通常左の如きものであります。

胡椒(炒つて粉にしたもの) 蜜柑の皮(遠火でやいて粉にしたもの) 山椒の果(粉にしたもの)

養養とヴァイタミン

ヴァイタミンにはA・B・C・D・E・F、の六種があつて何れも人間の生存に偉大なる効果を有つて居ります。其の何れが食物中に不足しても所謂ヴァイタミンの缺乏症(Aの缺乏には呼吸系及腸

の疾患、Bの缺乏には神経炎、脚氣、便秘。Cの缺乏には壞血病、皮下出血等。Dの缺乏にはせむし、骨の障害性石灰化、Eの缺乏には不妊症、男性生殖器の退化、子宮の胎兒吸收)なるものが必發し反對に其の補給によつて之れが完全に豫防又は治癒し得らるのであります。この六種の内でもABCの三種が一番早く發見され次にDが發見されEFの發見は最も近頃のことです。

◇ビタミン含有品の主なもの

A、ビタミン ほうれん草、卵の黄味、乳汁の中、さやえんどう、人蔘、八目鰻、肝油、バター、魚油、鮭子、大根葉、トマト、牛乳、胚芽米、牡蠣、鮭、鰻等。

B、ビタミン 米糖、小麦芽、大豆、小豆、馬鈴薯、桃、バナナ、とうもろこし等。

C、ビタミン キヤベツ、白菜、玉葱、蜜柑、橙、れもん、りんご、大麦發芽、豌豆、隠元豆、ねぎ、苺、ほうれん草、緑茶等。

D、ビタミン 卵、肝油、ほうれん草、人蔘、じゃがいも、太陽の光線にあてて乾燥したシヒタケ、同様にして乾かしたスルメ等。

E、Fは特に多量に含有するものはまだ判然の現はさたてゐるが無いが一般にビタミンは肉類よりも新鮮な野菜類や果物の中に多量に含有して居り、獸類や魚類はその臟腑に大部分が含まれてゐるのであります。

ビタミンAは攝氏百二十度以内Bは百度以内の熱を加へるに止めなければ効果が失はれます。Cは七十度以上の熱にあつたり、ひからびたりすると、その効力を次第に減じ、遂に消失します。ビタミンの効力を失はぬやうといふよりは寧ろその價値を發揮させるやう調理するには、どうしたらよいかと云ふと第一に心得べき事は、すべて努めて新鮮のものを用ひ、なるべく生で食べる事で、煮てもあつさりとする事、煮た汁は實と共に吸つて了ふやうにします。その理由は二つあります。一つは食品にアルカリ性を與へる灰分、即ち食品を焼くと、後に残る所謂無機鹽類がその食品を煮る時に溶けて汁の方へ出てしまひますから、その汁を吸らないと折角よい食品を食べて居つてもカスばかりになつてしまふのです。

各種のビタミンを含んで居ります大切な野菜や果物を煮たり焼いたり、乾かされたりすると、そ

の効果が少くなります。それ故に料理の際に、なるべくゆでこぼさないこと、汁を少くして煮ること、蒸してよい物は煮るよりも蒸すこと等は肝要のことです。

養養とカルシウム

人體を構成して居る無機鹽類の組成の約半分が石灰即ちカルシウムから成つて居るほどでありますから、随つてカルシウムは養養上可なり重要な役目を有して居ります。先づその量は例へば體重七〇キログラムの成年男子の場合に一日〇・六乃至〇・七瓦のカルシウム量を必要とします。それは矢張り日々の食物からの補給にまたねばなりません。成長期にある者や妊娠中及哺乳中の婦人は特に必要なものであります。

大多數の食品は多少づゝカルシウムを含有してゐますが、これを動植物兩種に分けて見ると、動物體では鳥肉、牛肉、魚肉には甚だ少量含まれてゐるに過ぎません。然し小雜魚類の様に魚の骨も一緒に食べ得る場合にはこの骨から多量のカルシウムと共にリン酸をも供給し得る便宜があるから

白魚や小さい公魚等の如き小雑魚類を食膳に上す事は大いに良いのであります。

最もカルシウムに富む食品は牛乳で、乳児に對してはまづ理想に近い食品と見なされてゐるだけにカルシウムの含量も豊富であつて百グラムの牛乳中には〇、一六グラムの石灰を含み、又りん酸も〇、一九グラム存してゐます。鶏卵の卵黄には比較的カルシウム多く、卵黄百グラム中〇、一三グラム、りん酸は更にそれ以上で〇、六五グラムも含まれてゐます。

次に植物性食品では、米麥の如き穀類、大豆、えん豆の如き豆類、果實類およびさつまい芋、馬鈴薯、さといもの如き根菜類には、カルシウムの含有は少ないが、根菜類中の大根、人蔘、ごぼうには例外として比較的多く含まれてゐます、キヤベツ、ほうれん草等の如き葉菜類には多量に含まれ

こん布、若布、海苔の如き海藻類にも可なり多く存在してゐます。即ち、青野菜には例外なく多量のカルシウムが含まれてゐると思つて差支ない譯です。その含量は例へば新鮮状態のキヤベツでは百グラム中〇、一二グラム、更にほうれん草では〇、一九グラムも含まれてゐます。その他せり、にら、みつば、ちさ等も劣らず多量のカルシウムを含有してゐます

これ等の物はまた同時に多量のりん酸と鐵とを含んでゐる事も優れた點であります。

カルシウムが體內に吸収されて骨その他の組織を構成するに當り、肝油等に含まれてゐるビタミンDの存在とリン酸の相当量の存在も同時に必要とする事は榮養學上明かな事となつたので、これ等の條件が具備せぬ時は、幼動物に如何程多量のカルシウムを食物から與へても、組織におけるカルシウムの沈着は十分行はれず、しばしば骨軟化症等の病氣に胃される事があるといふ點も念頭におかねばなりません。血液の中では、特に血清中に相當のカルシウム量含有してゐてこれがために心臓機能の昂進および收縮を圓滑に行はしめるので、カルシウムの缺乏は心臓のためにももちろん良くない譯であります。

動植物兩種脂肪の榮養拆

(種類)	(瓦)	(種類)	(瓦)
鰵油	八〇弱	鯨油	八〇弱

肉類其他の食品鑑別法

すべて肉類は動物性蛋白質を含み、分解すれば毒のある化合物を生じて中毒します新鮮なのは牛豚、羊肉すべて鮮紅色(時としては稍や褐色)でかたく弾力があり、特有の香を有し、煮ても焼いても餘り縮まない肉腐又稍や敗腐しかけた肉は、切つて切り口につやがなく、指で押すと汁を出し一種異様の臭氣を放ちます。脂肪も柔かく温味があり、色も様々に變じてゐます。病氣を持つてゐる獸肉は桃色、黄色、暗紅色等を呈して居ます。

ラード	八〇	鱈肝油	一一〇
牛脂	九五	オリヅ油	一一五
オレイン	九五	落花生油	一一五
綿實油	一〇〇	菜種油	一三〇
鯉油	一〇五	バター	一四〇

牛肉と馬肉 牛脂と馬脂とは其の脂の溶ける温度が違ひ、馬脂は牛脂より低いのですからその肉を鐵鍋に入れ、水を加へ蓋をして煮、約二十分しておろし、蓋を取り浮び上がる脂肪を見ると、牛脂は冷えれば白色の粉々なかたまりとなり、馬脂はどろ／＼して流れます。この外馬肉は牛肉に比して暗赤色で指で押して見て肉が硬くまた毛臭があります。

豚肉と犬肉 犬肉は豚肉よりも色が濃厚で煮ると一層それが判ります。犬肉は粘着性があり、脂肪に乏しく特有の臭氣があります。常に肉食して居る犬は尙更です。犬脂は攝氏二十二五度で溶解し、豚脂は約四十度で溶解します。

鮮肉と氷結肉 一度氷結した肉は外觀上例へ生鮮の様でもすぐ腐敗し、生肉とちがひ赤血球が壊崩し、ヘモグロビンは溶流し、或は小さな結晶となつて筋繊維に附着してゐますから、それをためせば判ります。肉が腐敗してゐるかどうかを見るには肉は、くさればすぐ變色し、筋繊維間の脂肪球は皆溶解し臭氣を發し、又ねばり氣を帯びるのが常であります。

鳥肉 鳥は眼球が生きて居るやうにつやがあり、水液を含み、嘴は色を失はず、口中粘液がな



く、肛門が締つて不潔でなく羽毛が容易に抜けぬといふやうな鳥が良肉とされてゐます。

鶏卵 水一合に食鹽二匙ほど入れ攪拌してそれに卵子を入れて見ます。水底に沈むのが新鮮で浮ぶのは腐敗しかつたもの、中間に漂ふのはその中間のものであります。

魚肉 魚肉のよいのは眼球につやがあり腮の色が鮮かで鱗が固く、固有臭氣の外に異様の臭氣がありません。悪いのは眼球に白味を帯び腮が褐色に變り、鱗が落ち易く不快な臭氣をもち、切口に光澤がないのであります。

貝類 貝類は煮て殻を開くのが良く煮焼きしても開かぬのは死貝であります。

貝類は産卵期の中毒を起し易いものですから注意せねばなりません。

牛乳 良いものは乳白色、凝固せず、香味共に中、不良乳は酸味を有し特有の香味無く又凝固、沈澱します。

豆腐 腐敗又は腐敗に近いものは、固有の香を失し、弾力がなく、三倍の食鹽水中に浮きます。罐詰罐に孔の痕のあるのはいけません。それは舊式のもので、新式のものには底に穴を明けて

半田で塞いだものはありません。況んや半田で塞いだ孔の痕の二つもあるやうなものは手直したものでか或はかぶせ蓋式のもの、又液汁を注加するために二個の孔を開けたもので、不完全は切り切つてゐます。しかし例外もありません。

良品としては罐の蓋が引き締つてゐて、叩けばかん／＼音のするものでなければいけません。引き締つてゐる譯は、瓦斯抜や脱氣が完全に行はれてゐる證據です。音は内容品で變りがありますが何れにしても引締つた音でなければいけません。

罐の蓋のべこ／＼するのは腐敗品です。罐内に瓦斯が出来掛つたもの、又全く膨脹したものは已に腐敗して瓦斯が罐内に充満してゐるものです。これ等は叩けば／＼と濁つた音を發します。但し鰯や鮭の油漬だけは例外です。

バターは牛乳の脂肪分で造るのですから、その本来の色は白いのですが、サフランで黄色に色をつけるのが普通です。

しかし染料のオーラミンで黄色に色をつけるのがあるので有害なものも出来るのです。又純良

バターと稱して人造バターを混入する不正品もあります。その良否を見分ける方法は少量のバターを入れた試験管を湯の中に入れて溶かして見ると下層は食鹽氷、中層は蛋白質、上層は油分と三段に分れますが、この時純粹のバターはこの上層の油が透明ですが、まぜたものゝあるバターは混濁を生じ乳状をしますからすぐはつきり分るのです。

又少量のバターを燃やして見ると、純良バターは惡臭を放たぬが人造バターは牛の油や蠟燭を燃やした時のやうに鼻を刺す臭氣があります。

その他簡單な鑑別法はバターを大豆粒程とつて匙にのせて火にかけると純良のバターは少しもパチ／＼と跳ねることなく沸騰しますが、まぜものゝあるバターはパチ／＼と跳ねて泡立ちます。

マーガリン即ち人造バターは泡立たずに唯パチ／＼跳ねるから、だれにもすぐ贗物と本物とが分ります。

醬油の良否 醬油は一寸見ると黒褐色をしてゐるけれど、その少量を白い皿に入れ又は硝子ビンに入れて日光にすかして見ると良品は紅褐色を呈し、下等品は黄褐色で不純物を含んでゐます。カ

ビのはえる様なものは上等品でなく、一番物は滅多にカビるものでなく、口に含んで何とも云へぬいしい味ひがあります。

酢の良否 色がうすく味の酸っぱい中にも少し甘味のあるのが上品で、なめて見て水つばいのは水を澤山入れたものです。西洋酢は日本のものゝ様に醸造酢でないから大變酸っぱいけれどもうま味がなく、到底日本の醸造酢には及びません。それに酢つばい割にうすめて利かないのも、醋酸酢であるからです。

牛肉の部分的名稱

一口に牛肉と云つても、その牛の身體の部分によつて、その味その質も違ひ、隨つて用ひ方によつても折角の味を殺すことがないとも限りません。何處の肉はどう云ふ風に用ひたらよいかと云いますと、

バットツク(外腿肉) 汁煮又は挽肉等によろしい。

ラウンド(腿肉) 煮込み、挽肉等に用ひます。
 ホツク(脛肉) スープを作るに用ひます。
 シツクフランク(乳肉) 汁煮、灼肉、鹽漬肉等に用ひます。
 シンフランク(腹肉) 巻肉、汁煮、スープ肉等によろしい。
 ファイブ・リップ(後肋肉) すき焼き、ステイキ等に用ひます。
 チヤツク(背肉) ステイキ、すき焼き等に用ひます。
 ショールター(肩肉) 汁煮、スープ等に用ひます。
 プリスケット(ブルスケ) 鹽漬肉に用ひます。
 頸肉 挽肉、汁煮、スープ等に用ひます。
 脛肉 スープに用ひます。
 テンダーロイン(牛織肉) 上等ステイキ、すき焼き等に用ひます。

肉類の分拆表 (百分中)

名稱	(水分)	(蛋白質)	(脂肪)	(鹽類)
牛 肉	七一、六〇	二〇、六二	六、四四	一、三九
馬 肉	七三、六三	二四、四九	〇、七二	一、一七
豚 肉	五九、七九	一七、二二	一一、〇五	〇、九一
鶏 肉	七三、一四	一九、一〇	五、三八	一、一四
鯛 肉	七七、七五	二八、九六	一、九一	一、三七
鰈 肉	七五、八八	二一、九三	〇、七四	一、四五
鮪 肉	七四、三七	一六、四三	七、五七	一、六二
鯉 肉	七二、七三	二五、〇六	一、二一	一、〇〇
鯉 肉	七八、八六	一八、九四	〇、八三	一、三七

牡蠣	カズノコ	鹽鱈	鱈	鰻	鰯
八九、九九	七七、六六	六一、五二	七七、三二	六九、二四	七〇、二五
八、四五	二〇、六四	二六、一〇	一八、四三	一八、〇九	二二、三九
〇、八九	一、二五	三、一四	二、六九	一一、五三	六、七二
〇、七七	〇、四五	九、二〇	一、五六	一、一四	一、六四

此の表は固より食品其物を分析したのでありますから、之れを以て直ちに榮養價と見る事は出来ません。例へば牛肉より馬肉の方が蛋白質が多いからといって、馬肉が牛肉に勝るのではなく、又馬肉は脂肪分に富んで居るから宜いとはいはれません。兎角はその消化の如何によつて榮養價が定まるのであります。

植物性食品分析表 (百分中)

(名稱)	(水分)	(蛋白質)	(澱粉質)	(脂肪)	(纖維物質)
上白米	二〇、六〇	五、八〇	〇、三〇	七二、五〇	〇、八〇
小麥	一四、四〇	一三、〇〇	一、五〇	六六、四〇	四、七〇
生熟	七一、四六	一三、三一	〇、一七	一四、五三	〇、五三
大豆	一〇、〇〇	三三、四〇	一七、六〇	二九、二〇	〇、九八
豌豆	一四、三〇	二二、四〇	二、〇〇	五二、五〇	八、八〇
青大豆	一一、二八	四二、八五	一三、五八	二二、六八	七、六一
ゆば	二二、八五	五一、六〇	一五、六二	六、六五	三、二八
豆腐	八八、七九	六、五五	二、九五	一、〇五	〇、六六
大豆根	九三、四五	〇、八〇	〇、〇六	四、九三	一、一〇
人参	八七、〇〇	一、二〇	〇、二〇	六、三〇	五、三〇
牛蒡	七三、八〇	三、五〇	〇、〇一	一九、七〇	二、九〇

(食品名) (調理方) (消化時間) 米 (煮) 一、〇〇

食物の消化時間

(名稱)	(水分)	(蛋白質)	(脂肪)	(含水炭素)	(不消化質)
米飯	六四、〇八	三、一八	〇、〇五	三二、二六	〇、四一
麥飯	七六、〇六	三、七七	〇、二五	一八、七四	一、二〇
小麥粉	一四、六七	一三、二三	一、二二	六九、三八	一、五二
日本パン	三七、七七	六、九五	〇、二二	五三、四六	一、六九
饅頭	六八、三二	四、八六	〇、一〇	二五、九三	〇、七九
蕎麥切	六五、二二	一二、九七	—	二一、〇七	〇、七三

植物性食物の營養量 (百分中)

南瓜	九〇、二五	〇、六五	〇、一三	六、〇八	一、九〇
茄子	九三、五〇	〇、八〇	〇、二〇	四、〇〇	一、五〇
小松菜	九二、六二	二、五一	〇、五二	一、一八	一、四〇
赤甘藷	七五、二〇	〇、九二	〇、二六	二〇、九五	二、六二
白甘藷	六六、二八	一、三五	〇、一九	二八、七七	三、四一
馬鈴薯	七五、〇〇	二、一〇	〇、二〇	二〇、七〇	二、〇〇
八ツ頭芋	六八、八一	二、七八	〇、二九	二五、六九	一、四三
里芋	八〇、二〇	二、〇〇	〇、二〇	一五、一〇	一、五〇
蓮根	八五、八〇	一、一〇	〇、二〇	一一、二〇	一、七〇
葱姑	六九、二八	四、二七	〇、二〇	二五、三六	一、八九
百合	六九、六三	三、三四	〇、一一	二四、一五	二、七七

大	蠶豆	馬鈴薯	同	玉蜀黍實	蜀黍パン	胡蘿蔔	甘藷	牛乳	肉	同	同
(煮)	(煮)	(蒸焼)	(煮)	(焼)	(焼)	(煮)	(煮)	(焼)	(焼)	(煮沸)	(煮)
一、〇〇	二、〇〇	二、三〇	三、三〇	三、〇〇	三、一五	三、一五	二、三〇	三、〇〇	三、一五	三、三〇	三、一五
豚肉	兔肉	鶏肉	同	鶏卵	鶏肉	同	小麥パン	燕窩	豆腐	葱	桃
(焼)	(焼)	(煮)	(焼)	(生)	(半煮)	(硬煮)	(焼)	(煮)	(生)	(煮)	(生)
四、〇〇	三、四〇	二、四五	三、三〇	二、〇〇	三、〇〇	三、三〇	三、三〇	四、一〇	一、三〇	一、二〇	一、三〇

大根	莢豌豆	青菜	草	牛乳	母乳	鮭	同
(漬物)	(煮)	(浸物)	(煮)	(生或は煮)	(煮)	(煮)	(鹽)
一、五〇	一、三〇	二、〇〇	二、三〇	二、〇〇	一、三〇	一、三〇	四、〇〇
鱈	鰈	比目魚	牡蠣	鯛	蛸	干魚	
(煮或は鹽)	(煮)	(フライ)	(煮)	(煮)	(煮)	(焼)	
二、〇〇	一、三〇	三、三〇	三、三〇	三、〇〇	五、〇〇	四、〇〇	

以上(以上)の様(様)な割(割)になつてを(を)り(り)ます(す)が、こ(こ)れ(れ)は(は)普(普)通(通)健(健)康(康)人(人)の(の)胃(胃)中(中)で(で)の(の)消(消)化(化)時(時)間(間)で(で)す(す)か(か)ら(ら)一(一)概(概)に(に)は(は)云(云)へ(へ)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。

清涼飲料の効能と養養を兼ねた夏季飲物の作り方

効能 口に軽い刺戟を興へると同時に眞夏のやうに疲れ切つて内臓の働きが鈍い時には腸胃に刺戟を興へて消化を助けることになりす。しかしその刺戟は適當でなければ健康に害を興へます。

◇飲料の作り方

夏季にもはやされる清涼飲料は多くは單に果物の名のみで何れもエッセンスでかほりをつけ、人工で着色されたものゝみで果物の似よつたかほりをしてゐるのみです。眞の果物から作つた、ゆたかなかほり味覺をそよる高尚な味はまた格別で、然も養分を多量に含んでをりますから一般家庭好飲料としてそれに越たものはありません。

◇レモネード

一、レモン 一個
一、砂糖 茶匙十杯
一、水カップ 二杯
最初一合入位のカップにレモンの汁を絞り砂糖を加へてよく練合せ、氷の破片を入れて水を加

へとけるまでよくかき混ぜます。それにレモンを薄く輪切にして一片浮かします。これで理想的な明い色をした、癖のない一般向きのする清涼飲料ができる譯です。

◇オレンジエード

一、オレンジ 一個
一、砂糖 茶匙六杯
一、水 カップ二杯
作り方はレモネードと同一であります。オレンジを輪切にして入れて下さい。これはレモン程酸味がなく、落付いた濃厚な色で甘くあります。

◇ネーブルエード

オレンジの代りにネーブルを用ひて作ればよろしい。材料製法は同一であります。

◇フルーツレモネード

一、レモン 半分

一、砂糖 茶匙 五杯
果物は自由に選擇致します。例へば林檎、枇杷、櫻桃、又はメロン、パイヤとか罐詰の果物ならば桃、パイナップル、櫻桃これは普通のレモネードを作りましてそれに果物を細かに切つて入れればよろしいのです。鮮かな見るから美しい賑かなものです。

◇エーグレモネード

- 一、レモン 半分
- 一、砂糖 茶匙 四杯
- 一、鶏卵 一個

レモネードの時の様にレモンをよく絞り、その果汁に砂糖と卵をよく混ぜ水を加へます。熱いのが好みの時は、水の代りにお湯を入れればホットエーグレモネードとなります。卵の飲みにくい病人などには、まことに都合の宜しい飲物であります。

◇クラレットレモネード

これは普通のレモネードに、クラレット茶匙に四五杯注げば宜しいのです。

此の外ポートワイン、ヒキ茶、蜜蜂又はウキスキー、日本酒等を入れれば随分面白い飲物が澤山できます。そして甘味酸味を自由に取替へて氣に向くものを作ればよろしいのです。

◇ピーチエード

- 一、水蜜桃の果汁 茶匙 十杯
- 一、砂糖 茶匙 二杯
- 一、レモンの果汁 小量

先づ水蜜桃の皮をむいて、オロシにかけてザツト濾して後は同じ方法です。さつぱりとした氣持のよい好飲料ができます。

◇アップルエード

- 一、林檎の果汁 茶匙 十杯
- 一、砂糖 茶匙 六杯

- 一、レモンの果汁 小量
- 一、水

林檎をよく洗ひ皮の儘オロシで芯のところまですりおろし裏漉にかけてサツト漉して後は同じ方法です。これは茶褐色を帯びた軟い感じの飲物で老人や病人向に至極よろしい。

◇ベヤード

- 一、梨の果汁 茶匙 十杯
- 一、砂糖 茶匙 五杯
- 一、レモンの果汁 小量
- 一、水

梨を火にかけて皮が黒くなるまで焼き、皮を除いてオロシで芯まですり、裏漉にかけてサツト漉し、後はアツプアルードと同じ方法です。これは感冒に向く飲料、特にセキに効きます。以上はごく簡単に譯なくてきて、しかもたつとい榮養素を多量に含んでゐるのであります。

應 急 手 當 法

出血時の應急手當法

靜かに滲み出る様な血は、ガーゼを少々多い目に當て、繃帶をして置けば自然に止りますが、溢れ出る様な大出血の場合は、出血部から心臟に近いところの血管の一番太いもの上を拇指で強く壓へます。例へば、手の中指に創を受けた場合、圖の如く指の附根の兩側に、拇指と人差指とをあて、強く壓します。

手の大出血には上膊の内側にある浅い溝の脈どころに拇指をあて、他の指を後に廻して、拇指の後にて強く壓します。



指の止血法

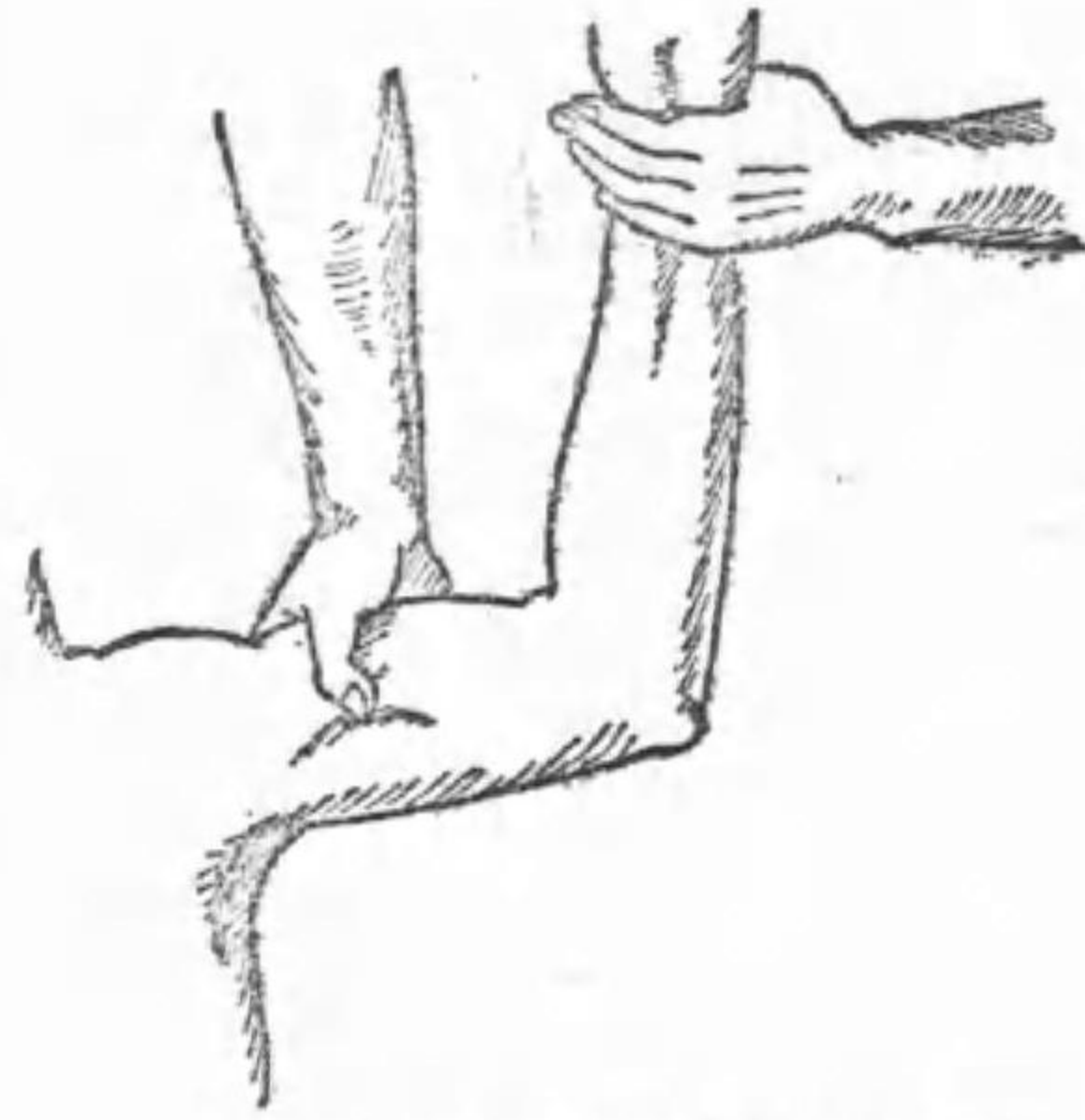
上膊または腋の下から出血した時は、頸の下、鎖骨の上の窪みにある脈處に拇指をあて他の二本

の指は肩の後に廻し、拇指の腹で深く内方に向つて壓します。

脚から出血した場合は、仰臥させて、股の付け根の中央にある脈處に兩拇指をあて、やはり骨に向つて壓します。

尙この指壓だけで効果のない場合は、創口をガーゼで押へてその上に手拭をゆるく結び、その末端に棒切を挿し、

(法るめ止を血出大の手)



挿した棒の端を止め、二時間程経たら、一旦緩め



を血てし用利を拭手) (法るめ止

廻して緊め、止血したら、

て繃帯をします、この時、まだ出血するやうであつたら、兩び右の様な事を繰返し、手近に、ゴム管とかゴムのズボン吊のあつた場合は、これで脈どころを五六回ぐるぐる巻にすればよく止血します。

寒さの烈しいときは一層この止血に注意を要します。緊めくつたところから先は、血の循環が止つてしまふために凍傷にかゝり易いのです。

一旦止血したらば、細菌の侵入を防ぐため繃帯をせねばなりません。無暗に指を觸れたり、紙や手巾などを當てたり、水で洗つたりするのは、そのまま抛置するより危険であります。

大怪我をして着衣を脱がせねばならぬ場合は、成るべく傷のある部分を動かさぬやう、傷のない方からします。ズボン、股引などは兩方同時に靜かに引いて脱がせます。また傷の酷いときは、着衣の縫目を解くか、或は裁り開かねばなりません。

骨折の應急手當法

手又は足の骨折の場合は、好恰が變つて短くなり、非常な痛みを覚え、負傷者自身で動かさぬものです。この場合無暗に引張つて、足の形などを直すと折れた骨が露出して益々整復が困難となります。折れた骨は、そのまゝそつとして置き少々のこと動かぬ様、固定させてしまひます。その方法としては、

肘から上、または下が折れた時は、簾、席、

厚紙の様なもので巻く、かまたは軟かなものをあてた上に、内側に短い棒の類を、外側にやゝ長い棒を當て、括り、圖の如く胸に吊ります。

膝から下の折れた時は、軟かなものを當てた上に、足の内側へ、足から、太腿の中央に達する棒の類を當て、外側に、足より腰に達する棒の類をあて括りつけます。



(方り吊の腕)

足趾部の骨折の場合は、一人が足頸をしつかり押へ、もう一人が靴の踵を持つて靜かに脱がせます。一般に骨折は、無理に扱ふて、骨端が露出して出血し、到底接合の出来ないものとなる事が多いから注意を要します。

骨折患者を運ぶには、本人に尋ねて最も疼痛を感じない體位をとらせねばなりません。

卒倒の應急手當法

卒倒は、打撲、脳震盪、中毒、日射病、腦貧血、腦充血、癲癇等に原因して起ります。

まづ卒倒者の出た場合は、直ちに帯を緩め胸を開いて、空氣の流通よき所に寝かせ、室内ならば窓を開き、室外ならば家の蔭とか木蔭の様な場所を選んで寝かせ、顔の赤いときに限り、頭を高くしてこれを冷します。

患者が全然意識を失つてゐる時は、聲高く呼び醒してやります。それでも思はずしくなかつたらば羽または毛の様なもので鼻の孔を刺戟してやり強い酢をかゝせませす。また顔や、胸に冷水をかける

のも有効であります。それでも覺醒しない場合は、胸、手、足等を心臟の方に向つて摩り、なほ掌足脈などを刷毛で強く擦り、尙覺醒しない場合は餘程の重症と見なければなりません。患者が吐き氣を催したならば頭を横にしてやり。吐いたものが氣管に塞がると危険であります。また呼吸の弱いときは、人工呼吸を施しますが創傷のために卒倒した患者にはこれを避け手柔かに取扱はねばなりません。かうして醒めたらば、冷した湯茶または水を飲ませます。癲癇患者の卒倒の場合は、全身に痙攣を起し、顔は潮紅し、口角から泡を吐くから他の原因に依る卒倒と直ちに區別がつく、かう云ふ發作の時は、舌をかまぬ様、齒と齒の間に手巾をさし入れ、頭部を柔い布の上のせてそのまゝ發作の終るのを待ちます。發作中は自由にさせて置き、これを押へなどしては不可ませぬ。發作の後には必ず睡眠をするが、これを妨げると發作の再發する恐れがあります。

鼻血の應急手當法

經度の出血ならば座つたまゝ頭を垂直しし頭部に力を入れぬ様にし、鼻口に綿栓をして鼻柱の恰好上から、手で壓迫を加へれば止るものです。また後頸部を軽く、一二分間、按摩し、鼻に濡手拭を載せて置いて止まります。

出血の多量の場合は冷水、酢、明礬の溶液を鼻から吸込ませると止まります。なほこれと同時に頸の後、または鼻柱に永囊を載せると一層確實です。中年以上の人の大鼻血は、腦溢血の前兆であるから特に警戒を要します。

腹部打撲の應急手當法

石ころの上に轉んだり、強いものと衝突して一時、氣の遠くなる様な事があります。かう云ふ時若し病む様であつたら靜かに仰臥させて足を曲げさせます。飲食物は絶対に與へず、談話等を禁じます。

腹部の打撲の、腸または大網膜を損傷して内出血を來したものは危険です。殊に嘔氣を催して來

たら寸時も猶豫出来ぬから直ちに醫師の來診を乞はねばなりません。それまでの手當として、初め冷奄法を行ひ、十分程続けたら温奄法に替へます。

火傷の應急手當法

皮膚の表面が眞赤になり、腫れ上つた場合は、直ちに水にて冷やします。約三十倍に薄めた硝酸銀水を塗つて、水に浸すと更に効果があります。また食鹽水も同様の効果があります。

水泡の出来た場合は、なるべくこれを破らぬ様にせねばならぬが、唯あまりに大きくなつたものに限つて、針の先を焼いて消毒した上で、孔をあけて中の水をとつても差支へありません。手當としては、髮油、胡麻油、メンソレタム等を塗つてやり、硼酸軟膏を厚くガーゼにつけて貼り、繃帯をして置く、また粉白粉を卵の白味で練つて患部に貼り、上から日本紙をあて置くのも有効であります。

硫酸や硝酸の様な、強酸のために、火傷をする事があります。この時は曹達、石灰、木炭等を水

に溶かして、傷部に充分かけ更に、水で洗ひ落す。反對に鹽基類、苛性加里のやうなもので火傷をした場合は、食用の酢を水に溶して、充分にかけその後また水をかけ、その後の處置は一般の火傷と同様であります。

日射病と熱射病の應急手當法

日射病 太陽の直射をうけて過激な労働または旅行をつづけた場合に起ります。頭が燃ゆる様に痛んで汗が流れ、遂には卒倒してしまひ、更に進むと汗が止んで皮膚が乾き、顔は朱をそゝいだ様に紅くなり猛烈な發熱を伴ひます。

先づこの時は、直ちに着物を緩めてやり、風通しのよい日蔭に臥させて、頭を高くし扇で盛んに風を送ります。次に全身、殊に頭と胸を冷し、急を要する場合がありますから、手拭をあてゝ水をそゝぐか、氷を用ふるかすればこれに越した事はありません。

手足を強く摩擦し、呼吸のかすかな時は、人工呼吸をさせます。やうやく醒めた場合は、冷水を

充分に飲ませます。尚酢の如き臭ひの強いものを嗅がせ、再び失神せぬ様に努めねばなりません。熱射病は、炎暑の時に汗の蒸發が不十分な時に起ります。例へば多人數集合してゐるところで過激の労働をした様な場合に起る。汗の出ないのは飲料水を攝らないからで、斯う云ふ場合、その用意さへしてゐれば豫防が出来る大體の手當は、日射病の場合と同じであります。

中毒の應急手當

食物の中毒は、最初の手當として、先づ咽喉に指を分れて吐かせることとあります。若し十分に吐かない場合は、鹽水を吞ませて腹中のものを全部吐かせてしまふのであります。また器物あれば灌腸をかけて下します。腐敗した肉類や罐詰の場合には反應が甚だしく、コレラと同一の症状を呈します。中毒を起した食物の残り、または吐物、便等は、必ず保有して醫師の検査を受けねばなりません。

藥物による中毒でも第一にとるべき處置は充分に吐かせる事で、何の薬か判断のつかぬ時は、生

卵、牛乳、食用にする油、バター、または湯茶を多量に飲ませます。但し「猫いらす」の場合は、牛乳、油、バター等は禁物であります。

飲んだものが酸性の毒薬、例へば硫酸、硝酸、鹽酸のやうな強酸であつた場合は、重曹か灰汁、或は浴用石鹼を水に溶かして飲ませます。また前述の卵、牛乳の他に葛湯、寒天等を與へ、灌腸も行ひます。

鹽基性の毒薬 例へばアンモニヤ、苛性加里、苛性曹達を服用したと判つたときは、食酢か、果物の汁を多量に與へます。

綠青の中毒 には、卵の白身か牛乳を多量に與へます。また蝦蟇マグネシア四〇〇卵の白身の水二〇〇と水八〇〇とを混じたものを五六分置き毎に食匙二杯づゝ與へます。

昇汞中毒 の場合も牛乳と卵の白身だけをどしどし與へます。時機を失すれば十中の八九までは一命を失ふから機械を要します。

睡眠劑の中毒 ベロナール、チアール、ルミナール等の睡眠劑を多量に服んだ場合もやはり速か

に吐かせ、頭を冷し顔に冷めたい水を吹きかけてやり、意識が回復したら、濃茶を冷たくして與へます。

眼、耳、鼻、咽喉の異物をとる法

眼の異物 は決して擦つてはいけません。異物が、下眼瞼にある様な気がする時は、拇指を眼縁にあて、上方を見せると異物が現れるから、これを脱脂綿を球にしたもので取りもし小さい異物が澤山の時は、二%の硼酸水で洗ひ落します上眼瞼に異物がある場合は、これと反対の方法ですと大抵異物が出てしまひます。

一寸した異物ならば眼を瞑つて居れば涙に誘はれて自然流出してしまひます。

眼に病菌が入ると非常に危険で失明の恐れがあるから醫師にゆくまで寸時の猶豫もなく三%の硼酸水で洗はねばなりません。

耳の異物 は耳孔を日光のさす方に向けて中に入つたものがよく見える場合は紙綿の先に鳥もち

をつけ、そつと中のものを引出し、小蟲の入つた場合は、暗い場所につれてゆき、急に蠟燭に火をつけて耳の近くに持つてゆくとその火に誘はれて蟲が飛び出します。また一旦アルコールを二三滴たらして蟲を殺しておき、スポイドに微温湯を入れて注入すると、直ちに異物は流出して來ます。この場合、耳の下に受盤をあて流出する水をうけます。

鼻の異物 鼻の兩孔を押へ、空気を一杯入れて急に放し、あまり奥に入らぬ限り、二三回くり返してゐるうちにひとりにとれます。

咽喉の異物 魚の骨が引かゝつたとき指先や、ピンセットなどで容易にとれぬやうなものは、酢を水に薄めて、幾回も含漱をさせます。骨は酢のために溶けて自然と食道を下ります。また杉箸に眞綿をくくりつけてとるのも一方法であります。また眞綿を指頭位の大きさに丸め、これに絲を通し、水と一緒に眞綿だけを呑み、咽喉の邊にいつた時に、紐を引いてこれを取らせば、骨は眞綿について出て來ます。

溺死者の救急と應急手當法

水に溺れかゝつてゐるものを救ひ出すには手近ならば竿を出すか綱、紐等を投げてこれを引上げるのが最も簡便な方法であります。

水泳に自信のない人が一時の昂奮で飛び込み、二人共溺れると云ふ例は少なく、また水溺の心得あるものでも、直ちに溺れてゐるものに近づくのは危険であります。一二間のところで必ず様子を見ます。溺れた人がしがみつひて離れぬ場合は、少々残酷でも、先づ頭を押へて水中に沈め假死させ、後泳ぎをしながら岸に運んでゆきます。水中から引上げたら第一に水を吐かせ同時に、温めます。

水を吐かせるには、普通救助者が片膝をたて、その上に溺死者を載せ、口を開かせて舌を引き出し、背部を打つて胃中、或は氣道内の泥水を吐かせます。これでも思はしくない場合は、附近から土管か、水瓶をとりよせこれに溺死者を載せ、水瓶の中に火傷せぬ程度に薬火を焚き、恰度いゝ加

人工呼吸法

滅に温まつたならば、ごろ／＼廻します。溺死者を逆にして水を吐かせては不可ません。

溺死者を温めるには水を吐かせた後で、仰向けに寝かせ、有合の布に炊きたての御飯をなるべく澤山包み、一つは背の下に入れ、もう一つで胸、腹、手足を代る／＼温めます。溺死者と聞いたら、先づお湯とわら火の準備をする程にせねばなりません。その準備が早ければ早いだけ蘇生の見込みも確實と云つてよいのであります。

溺死、中毒、卒倒 などの場合、假死者をよく調べて見て、怪我のなかつた場合にのみ、行ふも

のであります。人工呼吸には種々な方法があるが、いづれも相當の力と根氣とが必要であります。

第一の方法 は、空氣の流通のよいところを選んで假死者を仰臥させ、若しこの場合敷くべきものがあつたら身體に傷のつかぬ様に、下に敷き、次に衣服、下着等までも緩くし、着物の類をまるめて肩の下に敷いてやります。



(動運すま込吸を息)



(動運すま出吐を息)

からして救助者は、假死者の頭の端に跪いて次の様な運動をはじめます。

「ヒトーツ」と長く呼び乍ら救助者は假死者の兩肘の下部を外側から掴み、兩手を外側に開き乍ら充分に頭の上に擧げます。

次に「フターツ」と呼び乍ら擧げた手を假死者の胸の上に卸し、同じく假死者の上膊で肋を強く壓します。救助者が二人の場合はこれを交代に根氣よく続けねばなりません。

第二法 舌を出しておくことは、第一の場合と同じであります。救助者は、假死者の股部に跨り兩の手掌を鳩尾の兩側、肋骨の最下部にあて、少々こまみ加減になり、自分の臂を自分の胸部にて

假死者の舌が落込んで喉頭を塞いでゐる様であつたら先づ、舌を引き出し布片で頤に括りつけまた絲にて舌を縛り、その絲を頂きに廻して引ばつておいてもよく、或は舌を箸の様な二本の棒にて挟み、兩側を縛つて口から出しておく

支へ、一、二、三とゆつくり、續けて呼び乍ら、胸を抱き上げるやうにして擦り上げます。一度擦り上げたら急に手掌を放し、屈んでゐた身體を急に起して壓迫を止めます。かうして續ける時、胸壁は自己の弾力によつて自然に開き、空氣が肺の中に入つてゆきこゝに呼吸をはじめるのであります。

以上の運動は一分間に八回位の割合であまり粗暴にならぬやうにし、かも力強く繰返すのであります。

養生の術は、先づ我が身を害ふもの去るべし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは、飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしいまゝにするの慾と、喜怒哀思悲恐驚の七情を云ふ。外邪とは天の四氣なり、風寒暑濕を云ふ内。慾をこらへて少くし、外邪をおそれてふせぐ。是を以て元氣をそこなはず、病なくして天年を永く保つべし。
—(貝原益軒)—

家庭看護法

家庭看護の心得

従来看護者の任務は、病氣の原因を究め、治療の方針を授ける醫師の言葉を實行しこれを病人に徹底させる事にあります。故に先づ第一に病人に對して深い同情と理解とがなければなりません。家族は最も理想的な看護者であると云はれてゐる通り、如何に技術に優れてゐるとは云へ、一時備ひの看護婦に比して、家族の一人が一身を投出して盡す看護の方がより効果的である事は、言を俟たない事實です。故に家庭の看護者たる主婦は、一層看護知識を修得しをく必要があるのであります。

次に病人に侍する看護者として心得ねばならぬ事項を記しき、

- (一) 病人の容態は千變萬化であるから、醫師の言葉のみでなく、よく氣轉をきかして病人の氣持に従つて臨機處置をとらねばならぬ。
- (二) 病人の眠りは絶対に妨げぬやう、特に注意せよ。
- (三) 病室で病人の安靜を氣遣ひ、殊更に小聲で談話をする人があるがこれは神經過敏になつてゐる病人が、何か自分に異變があるのではないかと誤解して却つて神経を痛める様な結果になる。故に病室内でも普通に談話をする事。
- (四) 度々病人の室に出入する事は、單に病人がうるさがるばかりでなく寒い時ならば、寒氣を引入れる事にもなり、また塵を立てる事になるから、必要なものはなるべく一時に持込んで置いて一度でも出入数を少くする事。
- (五) 看護者は常に病人の見える所に座り、話をするにも手眞似などせず、しとやかにすべきである。(病床の裾に座つてはならぬ)
- (六) 看護者からは出来るだけ話をしかけぬ事、但し病人の質問には直ちに答へる事、

(七) 病人がうとくしてゐる時、病室内で仕事をしてはならぬ。
 (八) 必要のない時は病床に觸れぬ事、病氣を忌避せずして常に目立たぬ様、自衛の方法を講ずる事が大切である。

(九) 病室内の裝飾は時々換へる事。

(十) 病室内の採光に、何より注意せねばならぬ。

病室、病床の注意

病室の大きさ は、先づ六疊か八疊で醫師の外、一二人入つても不便を感じぬ程度の部屋を選び大に過ぎ、小に過ぎざる事、病人は設備の完全な部屋よりも親しみのある部屋を悦ぶものです。

病室は南向が理想で、南側と北側とは、日中、約十度の温度の差があります。南側であれば採光には申分ない。日光は、強い殺菌力を持つてゐるから、どんな種類の細菌でもその中では繁殖力を失つて終ひます。しかし日光は午前中の日光が豊富に入る様にし、午後の直射は窓掛にて避ける

ことであります。

通風のよい部屋は、大抵日光もよく入ります。

病室はとかく空氣が鬱積し、一種の臭氣を持つて来るから、これを一掃して絶えず新鮮な空氣を入れ換へる事は看護者の常に心掛くべき事です。しかしいかに新鮮な空氣が必要であるからとて無暗に戸障子を開放してはならぬ、外が攝氏二十度の温かさで風のない時は窓を開けて換氣を行ひもしそれよりも寒くて、風の多少ある時は、まづ病室の次の部屋を開放して、風を入れ一旦戸を閉ぢてから、その部屋の唐紙なり、障子なりを開けて更に、病室へ新しい空氣を入換へるのです。

この換氣法は、なるべく頻繁に行ふ程いゝのですが、そのために病人が發熱したり、風冒をひいたりしては不可ぬから少くとも、朝目を醒ました時、兩便の後、食後、掃除の後で行ふ様にします。病室の温度は 夏冬とも攝氏十六七度を保つのが理想ですがこれは家庭は勿論病院に於てさへ實行困難です。故に非常に寒暑の影響する病氣でない限り、室温はやゝこれに近いものとし、氣温の激變する午前二時頃から、五時頃にかけて室内を温めるか、或は湯たんぼなどを入れてやる様にし

ます。

小兒肺炎などでどうしても一定の温度を必要とする時は、蚊帳をつり、その中に眞赤になつた炭火の火鉢を二つおくのも一方法です。この場合は、必ず火鉢に薬燻をかけ、蓋をとつて湯氣をたてよおく、しかし、火鉢は長く病室内で使用する場合は必ず換氣法を講じねばならぬ。温室法としては病院などで用ひてゐるスチームは最上のものであります。

次に病室を冷やすには、夏ならばよく窓を開放し、新鮮な空気を入れる事が第一です。また氷塊をおくのもよく、軒下に幕を垂れてこれに撒水するのも一方法で、庭のあるところであればこれに打水をします。

病室は常に整頓し、塵埃を立てぬのが理想です。掃除にはなるべく箒を使用せぬ様にし、塵は雑巾で拭きとり、軽い病人で、別室に移せる場合は一旦移してからにします。どうしても箒を使用せねばならぬ場合は、一度茶滓か、水に濡らした新聞紙の細かく裂いたものを使用します。重病人の時は、顔に布を覆ひ寢床の周圍に屏風をたて廻しておいてします。時刻は朝の温かになつてからが

よいのです。

病床はゆつくり身體を休められるところであると同時に、身體を横へさへすれば、氣持も自然と落着くところではなくては不可ません。

在來の蒲團よりも寢臺の方が便利ですがその設備のないところでは藁布團をすゝめます。勿論藁蒲團の上には普通の敷蒲團をひき、床の位置は枕元をなるべく廣く開け、壁に枕を向ける様にしてもし壁の隙間から風の入る様な場合には枕元に屏風を立てます。

長く病床に居ると、同じ位置に飽きるものであるから、寢床は病人の訴へを聞くまでもなく、度々替へます。重症で身動きの出来ない病人には、座布團を二つ折にしたものを脚部に當る敷布團の下に入れると、そのために變化が出來、一時非常に安樂を覺えるものです。

敷蒲團は厚く柔いほどよく、床ずれの豫防も出來る上に身體が深くうづくまるので掛蒲團がうすくても間に合ふ。掛蒲團はなるべく白金巾で包んでおいて、ちかに掛けずに毛布を一枚かけ、その上からかけると大變温かであります。

◇病人の寝方

各人の習慣によつて違ひますが、仰臥が最も普通で、左下にすることは不可ぬ。最も樂なのは右下に寝る事で、この際看護者が、左側に掛蒲團を押込んでやれば更に樂です。寝具は代りを作つておいてお天氣には必ず日光に曝すやうにします。

◇病人の寝衣

夏ならばゆつくりした、木綿の浴衣、冬ならば更に一枚ネルの袷を重ねます。シャツ、股引、足袋などは脱がせ、寝衣はいつも手軽に洗濯出来るやうなもので肌觸りのよいものを選びねばなりません。生地としては木綿が第一であります。

◇寝衣の換へ方

重病人の寝衣は發汗その他のために汚れ易いものですから、度々換へてやらねばなりません。また長い間床についてゐる病人であれば、この機會に床ずれの有無も調べられます。

衣服を換へる場合に、病人が汗をかいてゐるやうでしたら、まづ乾いたタオルで全身を拭つてか

ら新らたに着せます。新衣は豫め、日光に曝してから用ひます。

重病人に着物を着替へさせる事は難かしい事ですが第一に注意すべきは、患者を無理に扱はぬこと、その上に手早くやります。必要な品を手近において手順よく仕事をすることあります。

準備が出来たら看護者は、病人の右側に座り、新衣を半巻として病人の側におき、帯をといてやり、病人を左側の上に寝返りをさせて、左手を古い方の着物の袖から抜いて、直ちに新衣の左袖に入れてやり、同様にして右手も返させ、両袖とも通つたら帯を二本にして腰から通して軽く結んでおきます。

◇蒲團の換へ方

舊い床の頭部に、やや斜に新しい床を用意する。部屋が狭い時は二つ並行におき、看護者は病人の右側に立ち、膝をまげて身體を下げ、病人の寝衣をよく直しておいてから被布をとる。次に右手を深く病人の兩太股の下に入れ、左手を肩胛の下に通します。

病人には両手をもつて看護者の頸に抱きつかせる。病人には、この際なるべく相互の呼吸が顔に

かゝらぬ様、外側を向かせます。かうして看護者は一旦屈した膝を徐ろに伸し、病人を自分の胸に載せる様な要領で抱き、新床に移します。

病人の食事

薬や療法について最も大切なのは食事です。食事に就ては一々医師の指示を受けねばなりません。が看護者として必ず心得おくべき事を左に述べます。

- (一) 病人の食事は時間正しく與へねばならぬ。
- (二) 器は常に汚れないものを用ひ、料理は一寸見ても、食慾をそよりさうに綺麗に盛ること。
- (三) 少量づゝ皿に盛ること。(山盛りは病人に禁物です)
- (四) 冷めたいものは極く冷めたく、熱いものは極く熱くして生ぬるいものをするぬこと。
- (五) 献立について病人と相談せぬこと。(なるべく醫師と相談の上で與へる)
- (六) 夕飯には茶を與へぬこと。(安眠を妨げる)

病人が一人で食事の出来る時は、病人を床の上に起して、膝の上にお膳を載せてやる。

衰弱して一人で攝れぬ様な場合は看護者が食べさせてやります。この場合は、病人の頸から頸、また枕等に廣く布をかけ、少量づゝ口に入れてやり、不注意に熱いものを口に入れたり、口の周圍にまぶしたりせぬ様、特に注意せねばなりません。

飲料水を與へる場合は、ガラス製の吸呑を用ひるかソーダ水を飲む時に用ふるストロウが便利であります。

食事の前後にはなるべく含漱をさせ、食卓は済むと同時に片づけて病室内に置かぬことです。

◇重湯、粥、流動菜の作り方

粥の作り方 米一、水六の割合にしてこれに一寸鹽味をつけて、御飯と同様の火加減にて炊く。

一旦煮立つたら弱火で三十分蒸煮し、時間がこれより長過ぎると美味くない、また杓子で度々攪き交ぜるのは、お米に粘りが出てよくない。

重湯の作り方 米一、水九、の割合でまづ普通の飯と同様に炊き、煮立つた時に、鹽味をつけて

一度掻き交ぜ、一時間程蒸煮をなし。この御飯の上に出来た上汁をガーゼで濾したのが重湯です。スープの作り方 牛の骨つきの肉を求め肉をとつてから骨の髓を取出しておきます。次に肉三分の一と髓とを残して他を深鍋に入れ水と少量の鹽を入れて小一時間おきます。今度は残しておいた肉と髓とをフライ鍋に入れて褐色となるまで焦し、前の深鍋に移して中火で煮ます。煮立つたら上に浮いた泡を去り、弱火で五時間位煮て、これに野菜と香料を加へて約一時間煮ると更に美味しいスープが出来ます。病人には、これを一旦冷し、更に布濾しにした上ですゝめます。

病人の身體清潔法

重病人の清潔法は大抵床の上で行ひます。冬ならば戸を閉め切つて部屋を温かくし、石鹼、酒精洗面器二つ、湯上りタオル、普通タオル、二三尺四方のゴム引布一、亞鉛華濃粉、他に熱湯大藥罐に一杯を床の近くに用意し、最初は手からします。手の下にゴム布を敷き、一方タオルを熱湯に浸して搾り、これに石鹼をつけ丁寧に拭いて垢を落します。次にもう一つのタオルを熱湯に浸し、よ

く搾つた上で石鹼を拭きおとします。同様にして上體、下體と順々に綺麗にし、最後に背部を拭ひこれが済んだら、掌に酒精をたらし、これを身體全部に塗つてやります。是丈で大體乾きますが、不充分の時は、股間、腋下、頸等に、亞鉛華濃粉を軽く塗布します。この方法は、心臟痙攣を起す心配のある病人でない限りは多少熱があつても實行してもよく、事情のゆるす限り、度々行ふ事でありませう。

寒い日には、なるべく一部分づゝ洗ひ、既に済んだところは着物を被せておく様にします。齒は最初に磨かせ、婦人の場合は機嫌のよい日に髪を梳してやります。一體に病人は、病人らしくなく身じまひの奇麗なほど看護のゆき届いた證據であります。

薬の與へ方

病氣に薬は大切ですが、その薬も與へ方によつて効能に相違が生じます。これに就いて注意すべきは次の事柄です。

(一) 服薬の時間厳守のこと。

(二) 病人の我儘を入れて勝手に薬を止めさせてはならぬ。

(三) 病人に薬を與へる場合には、薬を間違へぬ様、必ずレットルを讀むこと、服ませたら一度念のため讀み返すこと。

(四) 病人の舌に糟の様なものがたまつてゐたら必ず含漱をさせるか硼酸水を浸した脱脂綿でよく拭いてから與へる事、この糟を呑み下すと、胃を損ねる事が多い。

◇散薬の服ませ方

粉薬を重病人に服させる時は、まづ仰向かせ、頭を軽く持上げて、薬の浮く程度に水を含ませておき、薬包紙を三角にしてその一端から舌の上へ向けて薬を落してやります。

◇水薬の服ませ方

水薬は、服用させる前に必ず瓶の口をよく拭いてから器につがねばならぬ。散薬と違ひ、定つた分量を器にとつて服ませねばならぬ。瓶の目盛りを見て分量を正しく與へること瓶に直接口をつけ

て飲むことは絶対に避くべき事でありませぬ。

◇油劑の服ませ方

ヒマシ油は非常に飲みにくい薬ですが効能は顯著です。分量は少々多い目に呑んだ方がよく分量は大人、茶匙五杯位、十五歳以下は四杯、十歳以下は三杯、五歳以下は三杯乃至一杯で充分であります。

用法は種々ですが、湯呑みに呑み加減の番茶をつぎ、これに一定のヒマシ油をついで一息に服むのが最も手軽です。子供の場合には砂糖を混ぜて與へます。これを飲んだ後で、胸がむかつく様であつたら牛乳か、サイダーを少量飲んでもよく、また口がねばつくやうでしたら、パンの様なもの

◇オブライトの用ひ方

オブライトには柔いものと硬い煎餅の様なものがあります。柔い方は、たゞ紙に包む様にして包み、硬い方は、これを小皿の水に浸して軟かになつたところで薬を入れ、小揚子のやうなもので巻

込んで丸くして舌に載せ、水と一緒に服みます。

◇含漱のさせ方

含漱は、健康な人でも病氣豫防のために是非勵行したいものです。病人は、一層その必要があります。

含漱水は一％の食鹽水（茶匙一杯の五分一の食鹽をコップ一杯の微温湯に溶かした位の分量、つまり食鹽一に對して水一〇〇の割合です。通常茶匙一杯は約五瓦）

一％の硼酸水、〇・三％の鹽刺水、〇・三％の明礬水、〇・二乃至〇・三％過酸化水素水（オキシフル）二％の重曹水、〇・二乃至〇・三％の過滿俺酸加里液等で、單に食前食後の含漱用としては硼酸がよく、炎症には鹽刺、食鹽等が最も便利であります。

含漱をする場合、先づ杯一杯位を口にふくみ顔が眞上に向くまで反りゴゴゴと音を出します。然し餘り強く音を出すと薬が患部に浸み渡らぬ事があります。舌はなるべく上齒へつく様に突き出しておくと一層深く、奥へ薬がゆき渡ります。

重病人で殆んど含漱する氣力のない人の場合は、ピンセットか箸の先に脱脂綿をつけ、これに硼酸水を浸して、口腔内を拭いてやります。含漱は一日何回でも多いほど結構ですが、少くとも食前食後、朝夕は缺かさぬ様にする事でありませぬ。

咳と痰の手當法

病人が咳を頻繁にする時は室内に湯を沸して、水蒸氣を多くし、上半身を少し高くしてやり、頸や胸に温濕布をしてやり、吸入や含漱をしてやるのも一方法ですが、これで鎮まらぬ場合は、砂糖や、牛乳を少々づゝ與へ、背中を軽くマツサーヂしてやります。

また常に咳をする病人の枕元には、水、痰壺を備へておき、病氣によつては中に少量の消毒液を入れておきます。痰は必ず大便所に捨てます。

喀痰には種々ありますからその都度、時刻と量と、中に血液や泡のあるなしを見ておかねばなりません。喀痰のあつた場合には必ず含漱をさせ、口の周圍を清潔にする様にします。痰をする氣力

を失つた重病人の場合は、箸の先に綿を巻き、それでとつてやります。

脈、體温の計り方

脈の計り方 右乳下の心臓部に手を置いて見ると常に鼓動を感じます。脈を計るとはこの鼓動を算へることです。この数の最も容易にはつきりと算へられるところは、右手頸の拇指の下であります。

脈を計るには病人を仰臥させ、水平に右手を伸ばさせて、次に看護者は、左手に時計を持ち、右手の中指と人差指の二本か或はもう一本指を添へて病人の脈所を押へます。健康な大人であれば一分間の脈搏は、六十から八十となつてゐますが、年齢、男女の別によつて多少の相違があります。また病人の場合ですと、熱が一度高くなると、脈が十位づゝ多くなるのが普通です。次の表について年齢と脈搏の数の關係を御覽下さい。

年 齡	一分時の脈搏數	年 齡	一分時の脈搏數
初 生 兒	一二〇——一四〇	十 年	九〇
一 年 年	一一〇——一三〇	十 年——十五 年	七六
二 年 年	一〇五	十五 年——二十 年	七〇
三 年 年	一〇〇	廿 五 年——五 十 年	七〇
四 年 年	九七	六 十 年	七四
五 年 年	九四——九〇	八 十 年	七九

脈を計る場合には、第一に「數」第二に「感じが強いか弱いかに」第三に「波動が大きい小さいか」第四「途中で杜切れるかどうかを注意せねばならぬ。脈に著しい變化を生じた場合には一刻も早く醫師に報告せねばなりません。

體温の計り方 體温計には一分計、半分計、五分計などあつて同筒状のものと扁平形のものがある。

るがいづれも先端が水銀の囊になつてゐます。大抵、三十五度から四十二度までの目盛りがしてあり、三十七度の處が赤字で見易く記されてゐる。これが人體の平温であるとされてゐます。しかし老人や子供、體質によつて多少の相違はあります。

先づ検温の時は水限を三十四度以下に下す。その方法は、體温計を、拇指と、中指と人差指の三本で挟んで前腕を時計の振子の様に振る。次に水銀部をびつたりと腋下に當て、押へる。この場合一寸引いてみてすぐ抜ける様では、よく挟つてゐない證據です。度数を見る時は、自分の眼の高さまで上げて見る。さうしないと正確を期しがたいことがあります。

吸入のさせ方

◇蒸氣吸入法

この吸入は、咳を和ぎ、痰の吐出を容易にし、また咽喉の爛れを癒す目的で多く試みられます。薬としては、

(一)消毒並びに洗滌の目的には三%の硼酸水。

(二)喀痰の出をよくするには、重曹の中にリスリン五%乃至十%を加へたもの。

(三)粘液や滲出物の除去には一%の重曹水と一%の食鹽水の混合したものを用ひる。

◇使用上の注意

(一)釜の水のなくなつたのを知らずにゐると破損する。

(二)釜の湯は、三分の一に止めて置く事。

(三)酒精は口元まで入れぬこと、發火の恐れがある。

(四)アルコールランプを覆へして、發火した時は、狼狽せずに坐蒲團の類をかけて消すこと、水をかけてはならぬ。

(五)病氣快癒後は、油布で拭いて保存すること。

吸入をする場合には、先づ大きいタオルで胸を覆ひ、噴入する霧が温く感じられる距離まで、機械をすゝめ病人に口を開かせて自然に呼吸させます。この場合藥液が口から顎を傳つて頸へ流れ

込むからコップをあてがつてとつてります。また吸入中は傍らに痰壺をおいて、自由に痰を吐ける様にしておき、吸入が終つたら顔を拭ひ、含漱をさせます。

◆酸素吸入の仕方

是は重に呼吸困難の病人、例へば肺炎、瓦斯中毒の場合に用ひます。使用法は簡單で厚い鐵製の酸素の入つた瓶の口にゴム管をつけて、これを誘導し、病人に吸入させるだけの装置です。たゞ酸素は非常に強い壓力で入つてゐるから、螺旋をねちつて出すと大きい音が出るから初めての人は驚きます。

この吸入は病人が安靜になるのを限度として止めます。然し肺炎とか、酷い呼吸困難な病人の場合には日夜少量づゝ續けます。吸入中、病人の呼吸が減少して過ぎたり、上氣して顔が眞赤になつて來たらば中止せねばなりません。

安眠のさせ方

睡眠が心身の疲勞を恢復し、精神を鎮靜する事は、健康者も、病者も同様です。しかるに病人の中には不眠症の人が多く、之がために、病勢を益々募らせる場合が少くありません。殊にこれがためには恢復期をおくらせ病氣の再發する場合が多いものです。併し此の反對によく眠るのも警戒を要します。

睡眠状態から麻酔状態に陥るのは、死亡の前兆です。一體に病人は眠りにつき難いものですが、これを外部からの誘導によつて安眠させるには次の方法があります。

- (一) 寝床を整頓してやり、部屋を少しく暗くすること、また脚部の軽い按摩も効果がある。
- (二) 看護者同志の談話、私語は絶対禁物である。
- (三) 腹部に濕布温奄法を行ふ。
- (四) 汗の出た場合は、直ちに寝衣を取換へること。
- (五) 外傷者のよく眠れぬ時は、繃帯が強過ぎはせぬか、さわるものがないかを注意する事。
- (六) 便秘のために、不眠症となる事がある。

また反対に昏々と睡眠をつとける病人の場合には次の覺醒法があります。

- (一) 寝返りをさせ、絶えず病人の名を呼ぶ事。
- (二) 部屋を明るくし、新鮮な空氣の流通をはかり爽やかならしめる事。
- (三) 時々レモナーデの様なものを与へて興奮に努めること。
- (四) 最後の手段として酢を嗅がせるのも一方法である。
- (五) 背、足等に芥子泥を貼る。

醫師の選び方

今日の様に醫師の多い時代では、醫師の選擇も病家の一苦勞ですが、選擇に際しての第一條件は自宅より餘り遠くないと云ふこと、第二には専門醫を選ぶこと、良醫、即ち信用に足るべき醫師の資格は

- (一) 徳望家であること、

(二) 経験家であること。

(三) 技術の優れた人である事、

(四) 醫療第一で、政治その他の道樂を持たぬ人であること、

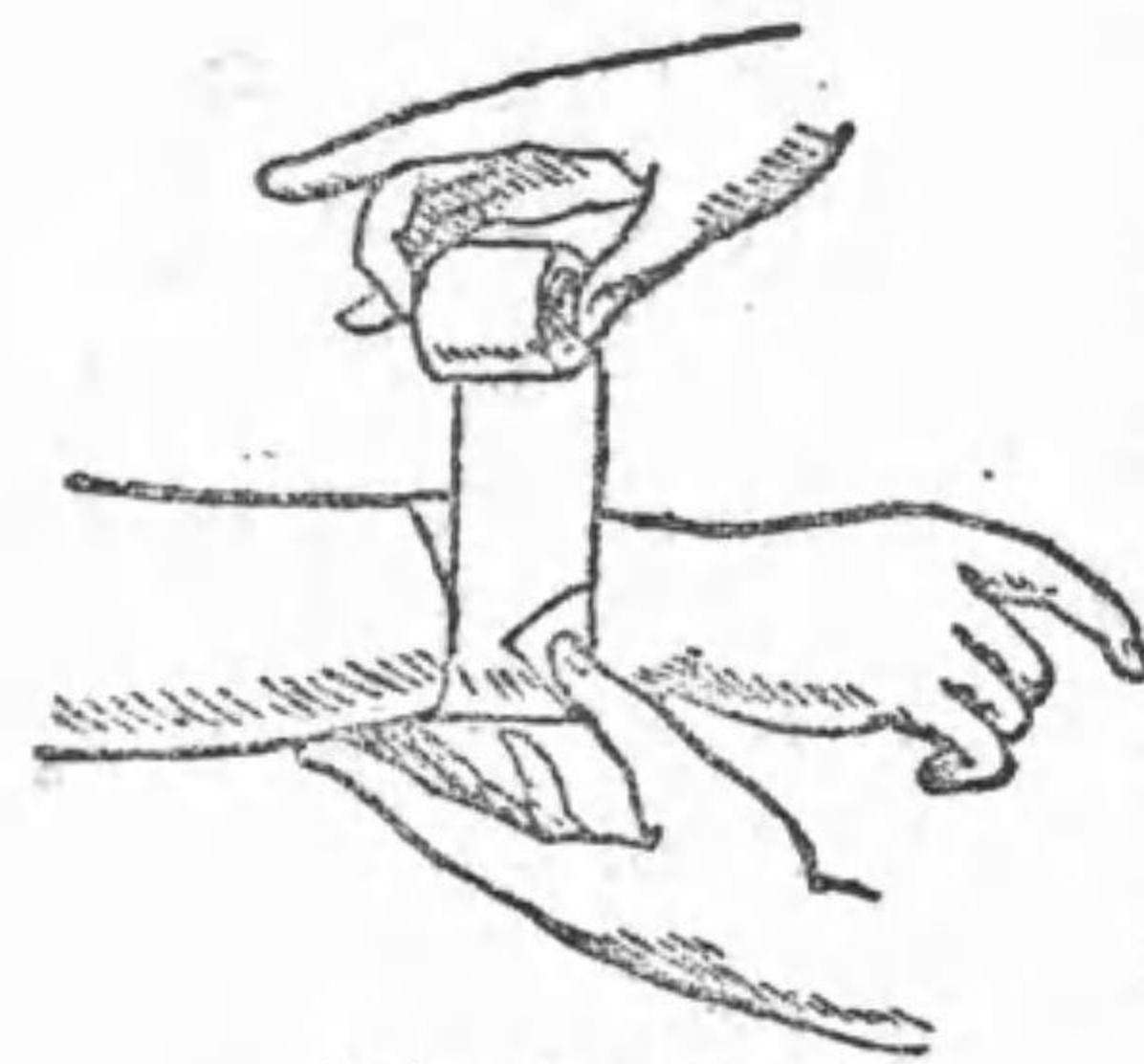
また家人も、病人も一旦主治醫として選んだならば、これを充分に信用しなければならぬ。また病人の意志で、醫師を替へやうと思ふ時は、必ずそのことを主治醫に相談して、必要によつては主治醫の立會を願はねばならぬ。醫師と、醫師との意志と感情の疏通を缺いたために、病人自身が思はぬ損失を招くことがまゝあります。

繃帶の仕方

◇繃帶の注意

繃帶と一口に云へば、木綿を六つ、乃至八つに切つて、これを巻いたものであります。この他に三角巾と云ふものもありますが、これは家庭ではあまり用ひられませぬ。次に巻方を申し上げます。

- 一、どんな箇所(かしよ)にせよ、繙帯(まがたい)の下のガーゼをすらししてはならぬ。
- 二、一寸(ちよつと)ゆるくなつたものをやり直す時(とき)でも、手(て)を一度消毒(せうどく)してからにすること。
- 三、結び目(むすび)が、枕(まくら)や寢床(ねど)にさわつてはならぬ。
- 四、繙帯(まがたい)は場所(ばしよ)によつて、緩く巻く場合(ばあひ)も強く巻く場合(ばあひ)もあるが、壓(おし)は均等(ひんとう)でなければならぬ。
- 五、汚れた繙帯(まがたい)ならせぬ方(かた)がよい、古いものは洗濯(せんたく)し、丁寧に使(つか)ふこと。



(め初き巻の帯繙)

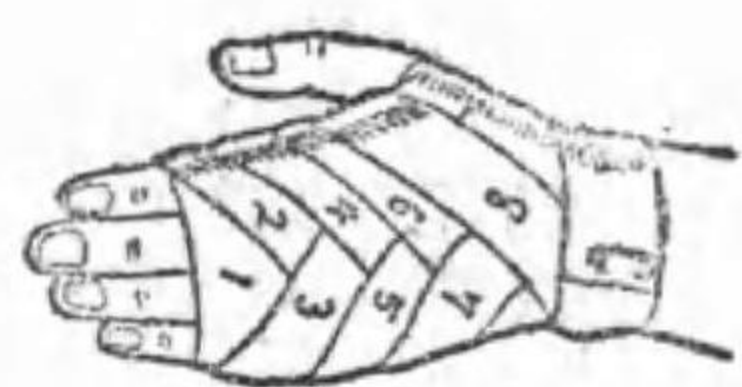
◇繙帯の巻き方

先づ右手(みぎて)にて軸(じく)を持ち、創(くわ)のある、一二寸(すん)下(した)から始めます。上(じやう)圖(ず)の「繙帯(まがたい)の巻き初め」參照(さんしやう)、最初(さいしよ)三巻(さんまき)きは重ねてまき、しつかり安定(あんてい)させてから上(うへ)へ進(すす)みます。そのうちで最も簡單(じゆんぱん)なのは、螺旋(らせん)の様に、半分(はんぶん)づゝ重ねて巻いてゆく巻方(まきかた)です。

です。

◇手の吊し方

手(て)の骨折(こつせつ)、捻挫(ねんそく)、または外傷(がいしやう)の場合(ばあひ)には、大抵(たいてい)これを吊(つ)ります。まづ四角(しかく)な布(ぬい)を、一枚(まい)用意(ようい)し、これを二つ折(お)り(三角形(さんかくけい))にして肩(かた)から肘(ひじ)にかけて吊(つ)ります。



(方仕の帯繙の手)

次に多く用(もち)ひられるのは、手(て)や脚(あし)のふくらみを巻く方法(かた)で、これを折轉(おつてん)帯(たい)といひます。ふくらみのある箇所(かしよ)は、すぐずりますから、一卷(まい)毎(まい)に折返(おまげ)してゆきます。

肩(かた)とか關節部(くわんせつぶ)へ繙帯(まがたい)するのは、なか／＼困難(こんなん)ですが、これは下圖(か)の「關節(くわんせつ)の繙帯(まがたい)の仕方(しかた)」の様に巻いてゆきます。まづ一端(いちたん)を安定(あんてい)させておいてから、圖(ず)の(1)の箇所(かしよ)を二三回(さんかい)巻き、次に(2)(3)の順(じゆん)に巻いてゆくので



(方仕の帯繙の節關)

家庭マツサージ

◇指頭で壓迫する法

これは在來の按摩、或はマツサーヂと異なるもので、これを「起生術」と云つてゐます。在來は、揉み方、叩き方が主であるが、この方法では、これを第二とし、指頭の壓迫法を主としてゐます。指四本を描へて曲げ、その指頭をもつて、壓迫してゆくのです。強さはこれ以上凹まぬところを度として、一回を一息位の間つゞけます。最初は先づ頭部からはじめます。右左の手の指頭を一緒にし、鼻の直上、毛のはえ際からはじめて、ぼんくぼで終ります。その次は、頭骨の縫合線に従つて、壓迫してゆきます。第三番目には、兩のこめかみを、兩手の掌にて持上げる様にして壓迫します。これが済んだら、耳の後の一寸高くなつてゐるところを壓迫します。肩は頸のつけ根から肩先まで壓迫してゆきます。

次は背です。この壓迫は、最も効果のあるものですが同時に、この場所は最も熟練を要するところ



(方で撫)

るであります。また兩手の指をもつて背筋を縦に引き割くやうな氣持で、背骨にそふて壓迫してゆきます。これは尾骨の最終點で止めます。次は手の壓迫法です。先づ三角筋を左の拇指と中指と食指とで、つまみ上げ、右の手の中指で腕關節まで壓迫を加へてゆきます。關節部は、構造が複雑で無理な治療をしますと、直ちに故障の生ずるところでありますから、なるべく柔らかに、靜かにいたします。手掌を壓迫するには骨の通つてゐない、柔い個所を、兩面から、指先で握る様にしてゆきます。足の仕方は、大體手と同様です

◇撫て方

普通のマツサーヂでは、心臟の方向へ押し上げてゆくのですが、家庭で行ふ場合にはその必要はありません。手の場合ならば肩先から、指の方に向ひ、掌をびつたりと筋肉につけて、撫で下げます。原則としては、すべて裸にするのですが、着衣の上からでも差支へありません。撫で方は、一度だけでなく、不快を覺へぬ程度に幾度も繰り返します。但しびつたりと掌がくつゝいてゐなければ何度やつても無効であり

ます。手足の指は、一本一本撫でます。

◆揉み方



(方み揉)

両手をもつて（兩拇指と他の兩四指とを上への圖の様に、握るやうにして）兩方から揉んでゆきます。筋肉を持ち上げる様な氣持で握る事と、掌をびつたり筋肉にくつゝけることが、最も大切な注意です。

錐揉みといはれる揉み方があります。多く手や足に行はれるもので、その方法は、兩手掌を伸し、その間に挟んで、恰度錐を揉むやうに揉み上げてゆく方法です。またかうする代りに恰度濡れた綿でも捻るやうに、手の筋肉を順々に握つてゆく方法もあります。

筋違へをしたとか、また傷の治つた後内部に痛みが残つて、そのために充分に關節を効かす事出来なない様な場合は、その部分だけを拇指頭、或は中指、食指の頭をもつてもみます。この方法はまづ指先を強く患部にあてそのあてた中心點を動かさぬ様にして、約十錢銅貨大の圓を描きます。

この揉み方は、なか／＼呼吸の入るもので、指頭のあたつた場所を必ず固定し、動かさぬと云ふ事が大切です。

これを不注意に長時間にいたしますと却て不結果を招きます。またこの揉み方をする場合には、手首や腕の關節を動かさぬ様にし、肩の關節だけでいたします。場所は、小さく用ひるのは、指一本ですが、これをしますには、腕全部の力が必要であります。

◆叩き方



(方き叩)

これは家庭で最も普通に行はれてゐる方法であります。これはやゝ強めの方に効果があります。但しこの叩き方の秘訣は、下すときの力よりも、寧ろ上げるときに多く力を加へることです。この氣持でどん／＼とつゞけて行けば大抵の強さでは、苦痛をあたへる様な事はありません。一般には軽く、拳で叩きますが、この他に、指で叩く方法と、平手で叩く方法とあります。指で叩く場合は、次の様に五指を充分に伸し、手頭を用ひずに、肘の關節だけ



で動かして叩きます。かうして叩くと小指がまづ皮膚にふれ、順々に他の指の力が加はりますので痛みが少く、しかも効果は大きいのです。
 また筋肉のうすいところでは、中指と食指の先だけで叩いてもよいのです。背部あるひは大腿の後側などは、軽く手をにぎり、その内側を叩きます。
 頭部は右の圖の様に、両手の指頭で、ものをひつかきまわす様にして輕快にたゞみます。背部、腰は、平手をもつて叩きます、この場合はなるべく指に力を入れて、左右交々／＼に叩きます。

◇胸腹部のマッサージ

重いものを持つてつかれたり、ぐり／＼が出来たりした場合にも腋下から側腹をマッサージするのは控へた方が安全です。胸部は、両手指をやゝ開き肋骨と肋骨との間を指頭をもつて壓迫し胸側へ擦り下げてゆきます。
 これは肋膜炎などの快復期に特に効果があります。

腹部のマッサージは、臍の周圍を平手をもつて、軽く壓迫を感じぬ様にこする外は家庭では困難であります。たゞ慢性の婦人病の方は、左右の股のつけ根の一寸上に壓迫を加へます。

◇マッサージの注意

マッサージは、押し方、叩き方、撫で方だけを、獨立でやつただけでは、あまり効果はありません。最初は壓迫を加へ、その次に、撫で方と云ふ様に、各一回つゝを組合せて行つてはじめて効果があります。
 皮膚に直接マッサージする時は必ず手を洗ふこと。またうどん粉のやうなものを軽くつけてやると馴れない人には危険がなくてよいのです。

育 兒 法

乳 兒 の 育 て 方

◇ 母 乳 の 與 へ 方

乳兒の榮養品として母乳に優るものはない。その成分から云つても消化、溫度、清潔、あらゆる點に於て完全なばかりでなく、乳兒の發育上からも人工榮養兒と比較して、すつと有利な結果を來します。

産後數日は別として、その後は、夜でも晝でも必ず起きて膝の上で飲ませる事、寝ながらの授乳は危険であるばかりでなく子供の躰上にもよくありません。

時間 最初から時間をきちんと定め、少くとも三時間以上の間をおいて與へる習慣をつけ、一回

の授乳時間は十分から、十五分、授乳時間以外に泣く時は、白湯か薄い番茶をあたへる。生後一ヶ月後は授乳時間を四時間目にし、午前六時、十時、午後二時、六時、十時の五回として、夜間の授乳を廢すこと。これは最初骨が折れるが二三日辛抱して、習慣をつければ其の後のために非常によい。授乳前後に乳房の消毒をするのは結構であるが乳兒の口中を拭ふのは危険であります。

◇ 體 重 に 就 て

初生兒の平均體重は七百匁、乃至八百五拾匁位であるが、漸く三百五六十匁位しかない乳兒でも丈夫に育つて健康な人間になつた例もあります。

生後五六十日間、體重が減るのが普通ですから減つたからと云つて驚くに足らぬ。すぐ増して行くので毎週平均三十匁乃至四十五匁位づゝ増えて行く筈であります。

生後六ヶ月は、生れた時の體重の恰度二倍になつて居り、六ヶ月から一ヶ年の終り頃迄は、毎月百廿匁位宛増し二ヶ年目には大抵百廿匁宛増して行く筈であります。

乳兒の體重に注意する事は非常に肝要で、榮養物が充分に與へられてゐるか、榮養物が適して居

るか如何かを知る最良の方法であります。乳児の體重が、思ふ様に増さず反つて減る様な場合は、食物の分量と質とを換へる必要があるのを示してゐるのです。兎に角、どんな乳児でも一週々々毎に或は左様でなくとも、せめて一ヶ月毎に體重が増して行く様でなければなりません。

◇便通に就て

生後數日間は、青黒い便が出るものであるが、此際決してヒマシ油など與へてはなりません。これは通じになる前にかへつて、榮養分となつて居るのであります。

三四日後から、眞黄色い軟い便が出ます。それはブツ／＼もなければ悪臭もありません。度數は生後一ヶ月間は廿四時間中に二度乃至四度、二ヶ月目には一度乃至二度位の筈になつてゐます。追々乳の他に、食物を與へる様になると便の色も濃くなりかたくなります。

母親は、嬰兒の便に注意して、嬰兒の攝つてゐる食物が、身體に適合してゐるか如何か適しなるとすると、食物中、どの成分が不可いのかなどを知る事が出来ます。例を挙げますと

一、牛乳の皮の様なものが出た時には乳の分量と質を加減する必要があるを示す。

一、硬い結した便は、食物中に、脂肪が缺乏してゐる事を示す。

一、青いベタ／＼した便は、悪いものを食べたか、風邪をひいた時で、之を見たらすぐ手當をしなければならぬ。

一、青いベタ／＼した便に、血と粘液の混つてゐる場合は、危険な、容態である事を示してゐる

一、白つぽい、太い便は、食物の分量が過ぎた事を示す。

一、軟い便が度々出るのは、下痢のしるしである。

二十四時間中に一度も便通がない時には決して見逃してはなりません。良質の石鹼をけづつて鉛筆のやうな形の太さにして肛門にさし入れておくと、大概通じがあるものです。また廿五乃至百グラムの温湯で灌腸するもいゝです。

止むを得ぬ場合の他は、嬰兒に、下劑をかけない方がよいのですが、止むを得ない場合は、デネホードのマグネシヤ液を茶匙一杯乃至大匙一杯を與へるとよいです。

この薬は非常に手軽で安全で、有効ですから、各家庭に常備する事をお勧めします。
 嬰兒にはなるべく便秘させぬ様に注意する事が大切であります。秘結の主な原因は
 (1) 毎日同じ時刻に通じをつける事を怠るため、(2) 飲水の不足のため、(3) 食物中脂肪分の不足のため、等であります。

尚便通をよくするには、

- (1) なるべく早くから、同時刻に通じをつける習慣を養つてやる事で、便をさせる前に、四五分間お腹をもんでやる、右の横腹から上にもみ上げて、左に及びもみ下げると大抵よく通じる。
- (2) 冷水を一日に二三度、食前一時間半位か食後二時間位に少しづつ與へるといふ。
- (3) 日本の牛乳は分析して見ると往々脂肪の不足を示してゐる。この缺點を補ふためには、クリムカオレブ油を、嬰兒に與へるといふ、少し大きくなつた子供には野菜物や果物トマトなど非常にいふ、生後四ヶ月頃からは、毎日蜜柑か葡萄の汁をしぼつて水を交ぜたものを茶匙二杯、牛乳より一時間前に飲ませる、三度目の牛乳の前が一番いふ、この分量を漸次に増して生後一ケ年位に至れば

一日に蜜柑一個の汁を皆與へてもいふのである。

◇泣き聲に就て

母親はまた嬰兒の泣聲に注意する必要があります。泣く原因をよくさぐつて、唯の駄々泣きで他に心配の原因のないときは其のまゝかまわずに置く方がよろしいがすこし生長した子供は、適當な食物を與へられて、よく注意されて居ればあまり泣かないものであります。

苦痛の泣聲はすぐ解るから、そんな時は、何を置いても見てやらねばなりません。焦れて始終泣いてゐるのは屢々食物の分量が適當でないしであります。

嬰兒の泣くのは大抵次の様な原因からであります。空腹のため、咽喉が乾いたため、不純な空氣中にあるため、布團の重いのを多くかけられてゐるため、空の牛乳瓶やゴムの乳首を吸ふために胃の中にガスが溜つたため、同じ方を下に永い間寝かされてゐるため、おしめが濡れたため、締め方がきつすぎるため、時間なしに乳を與へられて胃に痛みが起つた場合等、之等に對する手當は大抵明白であります。

空腹の爲によく泣くのは、乳の分量が充分であつても、乳の質が充分濃厚でない場合などに多くあります。

腹痛の爲に泣く時は兩足を突張つて激しく泣きます。大抵の母親は乳を飲ませ過ぎますから、分量が過ぎたり、時間なしに授乳せられたりすると必ず嬰兒は腹痛を起して泣きます。

腹痛の場合には、温い湯を少し飲ませるとらくになりますが、酷く痛む時には、温湯に浴させるか温湯で灌腸するか、フランネルの布を煮立つた湯に浸してよく絞つてお腹に當てると大抵よくなくなります。一番便利なのはコンニャクを熱くして布に包み、患部に當てるのであります。若し度々腹痛が起る様ならば、食物の變化が必要なのですから左の諸點を考へる筈であります。

(1)分量過多、(2)食物の質が強過ぎる事、(3)度数の多いこと、(4)食物を與へる時間の一定しない事などが無いかどうかを調べて變化する。

◇入浴のさせ方

入浴させるには先づ室内の温度に注意して、華氏六十度(攝氏十六度)より低くしてはなりません。

ぬ。弱い嬰兒や、月足らずの嬰兒には生後二週入浴をさせないで、其のかはり、脱脂綿にオリーブ油をつけて身體中を拭いてやるのがよいです。其時には軟い布切で全身を蔽つて、なるべく肌を露さぬ様注意しながらします。

然し普通の健康な嬰兒は、生後直ぐから毎日入浴させます。生後六ヶ月迄は入浴時間は午前中がよく、六ヶ月後には、午後にします。

食後一時間経たない中は、決して入浴させてはなりません。浴後すぐ食物の與へられる様な時間を計つてやるのが一番いゝのでさうするとすぐ後でよく眠れます。尚浴後にはシツカロール、汗知らず等の粉をつけてやる必要があります。夏季あせもの豫防には、朝夕にオリーブ油で、身體を摩擦し、それから亜鉛粉と硼酸と澱粉を等分に交ぜたものをぬつておくのもよろしいと思ひます。

初湯の時の温度は、華氏百度(攝氏三十八度)であります。追々八十六度(攝氏三十六度)位に減らせる筈で、高温度の湯に入れるのはよくありません。

生後四ヶ月以後はお湯から引上げてから身體を拭かない前に、タオルを水で堅く絞り、それで脊

中を拭くと大層よく身體が丈夫になるのであります。

清潔の習慣を養ふ事に就て

生後四週間乃至六週間位から大便秘は、便器でさせる習慣を養ふ事が大切で、これは母親の方で少し忍耐して続けると暫時に、嬰兒に、その癖がつきます。注意してやると生後六ヶ月以後は、平生大便秘でおしめを汚す様な事もないし、又一ケ年牛にもなると晝の中は小便でおしめをぬらす様な事もなくなりません。

さう云ふ習慣を養ふには、嬰兒が睡眠から覺めた時や、食後や、其他の間の時間に便器をあてがつてやる事を怠らぬ様にすればよいのであります。此様に清潔の習慣を養ふ事は非常に大切で、これはまた秘結を豫防する最良法であります。

眼は硼酸水で毎朝必ず洗つてやります。眼元から目尻の方へ拭いてゆきます。口中を洗ふ事もまた必要で、一日に一二度、熱湯に硼酸水を溶かして、冷めた頃指に綿を巻いて、湯に浸し、口の中

をすつかりよく洗つてやるのですが上顎は決してこすつてはなりません。

鼻や耳も、毎日硼酸水を脱脂綿に浸して、細く巻いて洗ひます。

◇齒に就いて

齒の生へる時期は嬰兒に依つて異ふので、早く生へる嬰兒と、おそいのとあります。正確には云はれませんが、一番はじめには、先づ六七ヶ月に大抵前齒が二枚出ます。それから數週間後上の二枚が出ます。それから大抵同じ位時をおいて順々に生えて來るもので、二ケ年牛に至つて乳齒が二十枚揃ふのが普通であります。

齒の生える時には特に、食物に注意する事が肝要で、この時に起る病氣(痙攣)は主に食物の誤りからあります。齒が出てゐる時は決して、食物を變へてはなりません。

乳齒は大切にすべきで、若し、餘り早くぬけたり、齒齒になつたりすると齒莖が充分に育たぬから、成齒にも影響を及ぼす様になります。故に嬰兒の齒が悪くなつたらすぐ醫師の治療を乞ふべきであります。齒齒の豫防には毎日二度宛必ずよく洗ひます。夜齒を洗つた後は何も食べさせてはな

りません。

嬰兒によつて、殊に生れつき弱い子や、母乳に依つて不注意に育てられた子は歯が生える時に痙攣を起す事があります。そんな時には、醫者を持つ間の應急手當として、華氏、百五度（攝氏四十五度）のお湯に直ぐ入れるのがいい、此の温度を知るには、自分の肘を入れて見て、丁度堪えられない位の熱さならば適度なので、このお湯に入れ乍ら、背に冷水を浴せかけ五分乃至十分間の後、お湯から出して身體を温かく保ち、頭は冷水で冷やしてやる様にします。尚その日に通じがまだないならば、温湯で灌腸するかヒマシ油を與へなければなりません。兎に角齒の生える時には、食物の注意が肝要であります。

◇お襦袢に就て

お襦袢の注意も非常に大切で、一度、ぬらした物は、必ず洗つてからでなければ當てゝは不可ませぬ。洗濯するには石鹼とお湯がよいので決してソーダを用ひてはなりません。膚を荒す怖れがあります。また生乾きのものは決して用ひぬ様にする事、雨天の時は、籠の様なものゝ中へ火を入

れて乾かす様にします。おしめを巻くには決して兩足の自由をさまたげぬ様にする事でもあります。

◇嬰兒の日課に就て

母親の心置くべき事は、時間を正確に守り順序を正しくする事でもあります。左に生後六ヶ月の嬰兒の一日の日課を参考のために掲げて見ませう。

朝目が醒めると授乳、入浴の時間迄を行李の中に入つてゐる。

入浴後、又授乳、それから次の授乳時間迄行李の中に入つて庭か、雨天ならば椽側に居る（なるべく戸外がよろしい）

嬰兒の一日は哺乳、睡眠、行李の中に居ること、一定の時間におしつこをさせられる事、これがかはりなくするのが仕事であります。

夕方授乳の前に、顔と手と臀部を洗つてやり、頸、腋、臀等にシツカロールをふりかけておきます。それから授乳、その後は眼がさめたまゝで寢床に入れます。

冬季、非常に寒い時、嬰兒の行李に湯たんぼを入れておいてやらねばなりません。湯たんぼは袋

に入れて直接あたらし様布圍の間に入れておかないと、時々やけどをします。

乳兒の罹り易い病氣と其の手當法

◇體質異常

滲出性素質 生れつき皮膚が弱く、濕疹やたゞれの出来易い體質です。肥満性と羸瘦性とあり、肥満性の方は眠つてゐても筋肉に締りがなく、所謂ぶく／＼肥りです。羸瘦性の方は、いくら母乳を與へても肥らず、體重が少しも増えないのであります。羸瘦性の方は母乳、牛乳、重湯と云ふ様に混合栄養にしてみるのもよいと思ひます。いづれにしても普通より早く離乳して軟い粥とか馬鈴薯、菠薐草のやうなものを與へた方がよろしい。

神経性素質 どうも痲が強いとか、蟲氣が多いとか云はれる子供のことで田舎よりは都會に多く下層より上流の家庭に多いものです。

瘡せてゐて皮膚が青白く、筋肉の發達も悪く、泣き出したらなかく止まない、寝起きや寝つき

が悪い、これは親自身が反省して常に穏やかな空氣の中に育てるやうに、栄養に注意して、身體を強壯にする事が大切であります。

◇消化不良

子供の消化不良は、大人の胃腸疾患と違つて全身的の病氣です。

母乳營養兒の消化不良 多く乳を飲み過ぎ、不規則の授乳が原因で便の回数が多くなり、粘液や顆粒が混り、時に青便や臭味のある便を洩します。これは授乳を正しく改めれば大抵はすぐ治ります。

發育不良症 先天的の病氣のある小兒に多い病氣で手當は體質異常の場合と同様であります。

人工營養兒の消化不良 牛乳の飲み過ぎ、腐敗した牛乳や、質の悪い牛乳を飲ませた時などに起るもので、夏季は殊に起り易い病氣であります。

(中毒症) 輕症の消化不良が悪化すると、肝臟に機能障礙を生じて、全身に中毒症を起します。便は益々悪くなり、嘔氣があり、顔色は灰白で眼は凹み、恐ろしい顔貌になります。

(消耗症) 消化不良が重くなつて、胃腸の耐力が異常に低下すると消耗症を起します。
消化不良の療法は、輕症でも重症でも唯、食餌療法あるのみです。最も良いのは乳母を輕んで人乳にかへることですが、たとへ一日に一回でも二回でも貰ひ乳をして人乳を與へれば治療上非常に有効であります。

◆乳兒脚氣

主なる症状は第一に乳を吐くことです。熱はありませんが、機嫌が悪くてよく泣き、尿は少くなります。この病氣は現在脚氣に罹つてゐる母親の乳を飲むために起るのです。しかし、親に脚氣があつても乳兒が脚氣に罹らない場合もあり、乳兒が脚氣にかゝつてゐても母親に脚氣の氣のないものもあります。これは母親に脚氣が潜伏してゐる時です。ですから先づその母親の乳を止めねばなりません。これはさう輕々しく行へる事ではありません。断乳に依つて脚氣の症状だけは癒るとしても断乳後の栄養が不適當のため、消化不良を起して斃れる場合が非常に多いのです。故に危険のない限り、母子共に脚氣の治療をしながら、醫師の監督の下に母乳を與へ續ける事が肝要であります。

ります。

◆乳兒の鉛毒

これは所謂腦膜炎と云はれるものであつて、乳兒の顔色が多少黄味を帯びて體の割合に頭が大きく顳門部がいつまでも塞がらず膨れて來ます。そのうちに乳を吐いたり、下痢便が出たりするので消化不良と間違へられる様な事があります。

原因は母親の用ひる含鉛白粉に依る事が多く稀には、打粉、玩具に使つた含鉛顔料等から起る事もあります。

前記の症状に早く氣づき、適當な手當を受ければ、完全に治癒しますが、時期がおくれると治りに難く、たとひ癒つても、發育上に種々な故障を起すものであります。

◆脱腸の嵌頓

脱腸は、男兒ならば陰囊へ、女兒ならば鼠蹊部に瘤の様に膨れ出します。ふだんは別に苦痛もありませんが、嵌頓を來した場合は、一命に關りますから適當の治療をするのが安全であります。

療法は、脱腸帯をかけるのと、手術とがありますが、脱腸帯はかけたり取つたりしては駄目です。から半年なり、一年なりかけ通します。その間バンドのために爛れたり、腰を緊縛して發育を妨げたりせぬ様に細心の注意をせねばなりません。

根本的には外科手術で、これも決してむづかしい手術ではありません。

◇腸の重疊症

これは乳兒に比較的多い病氣で、腸の一部が重り合つたり捻れたりするために、腸管が閉塞し、くびれた部分が壊疽に陥り、腹膜の炎症を起します。この病氣にかゝると乳兒は突然激しい腹痛のため、足を縮めて泣き苦しみ、顔色は蒼白になり、度々嘔吐し、便まで吐く様になります。

治癒法は、嵌頓した腸が壊疽に陥らぬ前に、外科的手術をするより他はありませんから手遅れにならぬうちにする事が大切です。

◇氣管支加答兒

鼻汁が出て咳嗽をする程度で、比較的元氣もよく、乳もよく飲む時は軽い氣管支カタルです、戸

外の寒い空氣に當てず室内を温めて吸入してやれば、一三日で治りますが、油断をすると肺炎を起します。

◇肺 炎

これは乳兒に最も多い病氣で主に加答兒性肺炎と云つて感冒からなる場合が多いのです、生後六ヶ月から二年までの子供に最も多く、發育不全、消化不良に次いで乳兒の死亡率を多くしてゐます。風冒を引いたと思つてゐると咳がなかく止らず、熱が出て、元氣がなくなり、呼吸がだん／＼苦しうになつて來た時は肺炎を起した證據です。呼吸の促進して來るのはこの病氣の特徴で、それも淺くて早く息を吸ふときには、頸のところ凹み、小鼻を動かして見ても苦しうです。

乳を含ませても呼吸が苦しうのために、衝へてゐられず、胸が痛むので、泣くにも大聲が出せない體はだん／＼衰弱して手足は冷たく唇がチアーゼ（紫色になる）を起すやうになると重態であります。

看護の要點は、

- 一、安靜に寝かせておく事。
動かすと心臓麻痺を起す怖れがあるから決して抱いてやらす、傍に一緒に寝てやり、時々寝かした方の位置をかへて、出来るだけ呼吸を楽にしてやる事。
- 二、室内の温度は、温かくして隙間風の入らぬ様にし、尙適當の水蒸氣を立てておく事。
室内の温め方は、室の廣さによつて違ひますから、いつも病児の枕頭を標準にして計るので、断えず六十度の温度を保つには、雪氣ストローヴヤスチムでない限り瓦斯が出ますから炭火は室外で熾して持込む事。
- 三、濕布をする事。
濕濕布、芥子泥などをします。また濕布にかはる「ホスピン」「エキシカ」などを用ひる人があります。これは便利ですが、一部でなく全胸部へ塗らなくては何にもなりません。
- 四、吸入すること、
- 五、頭を冷やすこと、體温の上下によつて加減します。

- 六、手足を温めること（湯たんぽを用ふ）
- 七、栄養を充分に攝らせること。

◇百日咳

生後六ヶ月以前の百日咳は危険です。軽い咳の出た後急に呼吸を止め、顔や手足が紫色に變り、窒息状態になる事があります。心臓が急に弱る危険があり、或は肺炎になる事が多い、百日咳肺炎は最も質が悪く、殆んど恢復が望みません。

この病氣の特効薬はありませんが豫防注射で、ある程度までは豫防が出来ますから、家人に百日咳患者が出来たら病児を別室に隔離すると共に、他の子供にも豫防注射をさせます。既に罹つたものは、早くワクチン注射を受ける方がよろしいが咳が後へ引く様になつては注射の効がありません。

育兒の發育標準表

生後第一ヶ月の發育標準表

満一ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
初生兒	三、〇六	二、九五	四九、四	四八、五	三三、四	三三、七	三二、八	三二、六
滿一ヶ月	四、〇〇	三、八〇	五四、五	五三、六	三六、五	三五、八	三五、六	三五、〇

——(強く、正しく、愛らしく)——

一日—三日 一晝夜殆ど全部を眠りつゞける。
 三日—七日 初生兒黄疸、身體黄色となり短きは一週間長きは四週間に及ぶ。體重は減少する
 七日—十日 臍帯が落ちて後の傷も治つて来る。
 十日—廿八日 體重は元にかへり黄疸も治る。便通は一日五六回、普通卵の黄味の様な色。

生後第二ヶ月の發育標準表

滿二ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
初生兒	三、〇六	二、九五	四九、四	四八、五	三三、四	三三、七	三二、八	三二、六
滿二ヶ月	五、三	四、九三	五、八	五、七二	三八、六	三七、五	三八、一	三七、二

——(ねる子は育つ)——

- ☑ 七週間日頃から笑ひ初める。
- ☑ 一日の睡眠時間は二十時間位。目をさましてゐる時は三十分位。
- ☑ 光るもの(電燈等)を見て歡聲を發する。
- ☑ 自分の指を吸ふ。

生後第三ヶ月の發育標準表

満三ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
五、七六	一、五九三	五、六二一	六〇、三	五八、九	三九、九	三八、五	四〇、一	三八、七
	一貫	一貫	一尺	一尺				

- △音のする方へ頭をむける。
- △手の動くにつれて視線を動かし観察をはじめめる。
- △自分の頭を真直に保つ事が出来る。
- △物を握る。
- △母の顔を見識る。

—(自由に遊ばせよく寝かせ)—

生後第四ヶ月の發育標準表

満四ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
六、六六	一、七六	六、二五	六、三	六〇、八	四、二	四〇、一	四、一七	四〇、一
	一貫	一貫	一尺	一尺				

- △手を伸して物を取らうとする。
- △動くものに眼を移す。
- △かた事を初める。
- △手に持てるものに注目する。
- △首がすはる。

—(愛せよ丸く育てよ強く)—

生後第五ヶ月の發育標準表

満五ヶ月	體 重		身 長		頭圍(釐)		胸圍(釐)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
七、三五	一、五九	六、七二	六三、八	六三、八	四三、一	四三、一	四三、四	四二、三
七、四三	一、五九	六、七二	六三、八	六三、八	四三、一	四三、一	四三、四	四二、三

- △やゝ遠距離のものを見る。
- △聞き慣れぬ音響に注意する。
- △しつかり物が握れる。
- △音聲の眞似を始める。
- △物が皮膚に觸れた場所を識る働きが次第に現はれる。
- △音聲の意味をさとする。
- △口に手を入れる。

生後第六ヶ月の發育標準表

満六ヶ月	體 重		身 長		頭圍(釐)		胸圍(釐)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
七、六三	二、〇五	七、〇四	六五、五	六四、三	四三、九	四三、六	四三、九	四二、八
七、六三	二、〇五	七、〇四	六五、五	六四、三	四三、九	四三、六	四三、九	四二、八

- △早いものは、寝返りが出来る。
- △體重が生れた時の二倍になる。
- △母親の膝の上で足をつまばつて起つ。

—(愛て育くみ習て磨け)—

- △自分の意識による運動を初める。
- △距離の辨別が出来初める。
- △周囲の見慣れたものを知る。
- △紙等を裂いで喜ぶ。
- △寝返りを初める。

生後第七ヶ月の標準表

満七ヶ月	體		重		身		長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
七、四	七、五	七、三	七、五	七、三	六、九	六、七	三、一	三、〇	四、三	四、二	四、三	四、二
二、一	二、〇	二、〇	二、〇	一、九	一、九	一、八	一、八	一、七	一、七	一、七	一、六	一、六

- △驚いた時に眼を開閉する。
- △嬉しい時は歓聲を擧げる。

- △色々の味を知る。
- △獨り座りが出来る。
- △わけの解らぬことを云ふ。

—(はへば立て立てば歩めの親心)—

生後第八ヶ月の發育標準表

満八ヶ月	體		重		身		長		頭圍(纏)		胸圍(纏)	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
八、三	八、二	八、〇	八、三	八、一	六、八	六、六	三、二	三、一	四、四	四、三	四、四	四、三
二、一	二、〇	二、〇	二、〇	一、九	一、九	一、八	一、八	一、七	一、七	一、七	一、六	一、六

- △自分の足に注意する。
- △欲しいものを見つめる。

- △電燈や光るものをつかもうとする。
- △早い兒は物につかまつて立つ。
- △かた言が盛んになり人の言葉をまねたがる。
- △動く玩具を喜ぶ。
- △多くは此の月に齒が生え始める。
- △齒の生へるため發熱することがある。

——(よく寝ればねるとて覗く親心)——

生後第九ヶ月の發育標準表

滿九ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)		
	男	女	男	女	男	女	男	女	
八、四	二、三二	七、九七	二、一五	六、九四	二、三六	六、八四	二、三六	四、六	四、三
	一貫	一貫	一尺	一尺	一尺	一尺	一尺	一尺	一尺

- △這ひくあとすさり、つかまり立ちが出来る。
- △擬聲語が多くなり、重複した言葉が言へる(チュウ〜ワン〜等)
- △何でも口へもつて行く。

——(自然と自由は子供の命)——

生後第十ヶ月の發育標準表

滿十ヶ月	體 重		身 長		頭圍(纏)		胸圍(纏)		
	男	女	男	女	男	女	男	女	
八、七〇	二、三三〇	八、三二	二、一八九	七〇、六	二、三三	六九、五	二、三九	四、九	四、三、七
	一貫	一貫	一尺	一尺	一尺	一尺	一尺	一尺	一尺

- △欲しがるものをやらぬと怒る。
- △無理を云ひ返り返つてすねる。
- △間單なものゝ名を記憶してゐる。