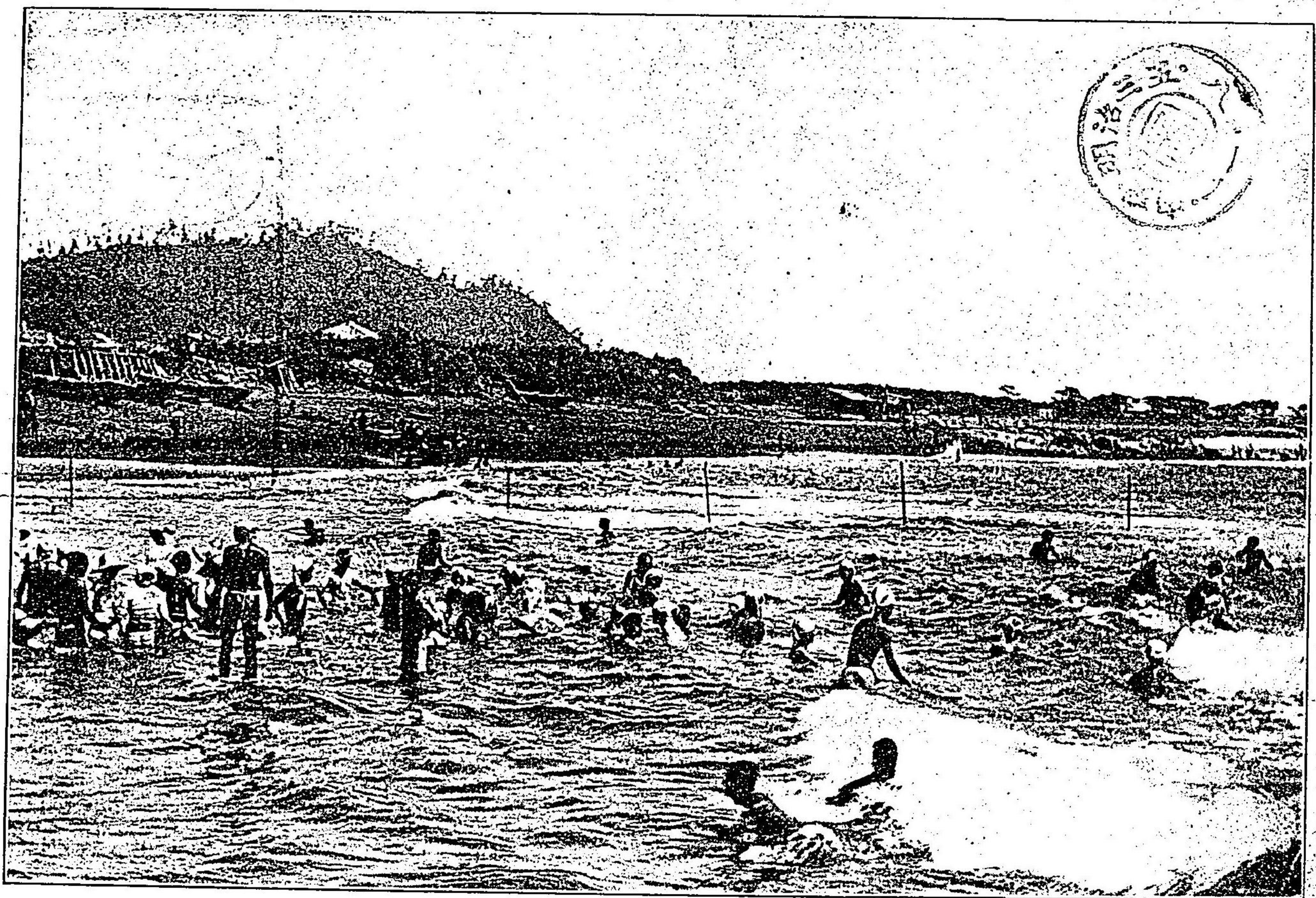
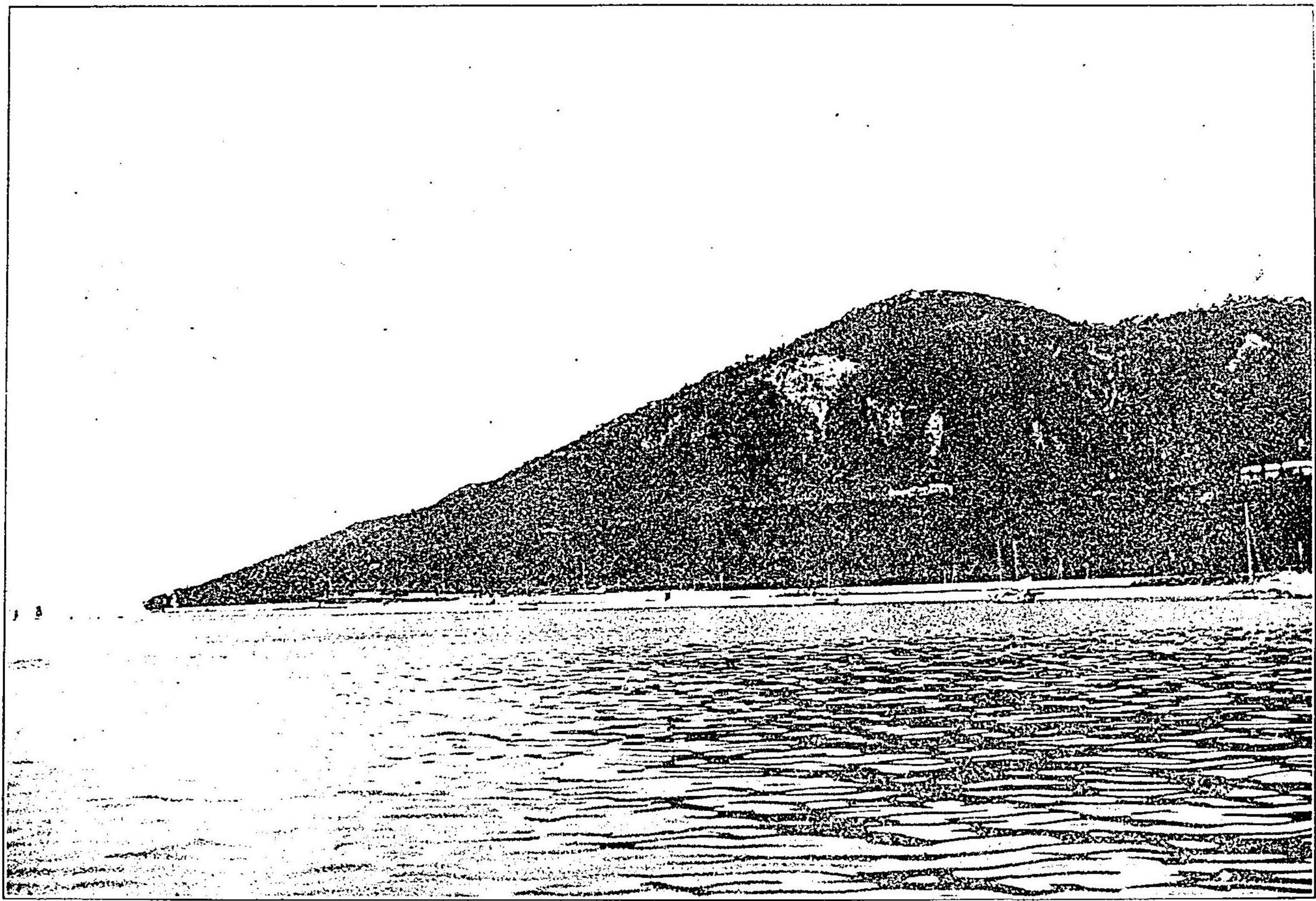


1-416
1-416



小川一眞製

大磯



磨 須

自序

必ずしも病人には限らぬ、不健康の者は健康になるやうに、健康の者は益々壯健になるやうに、其の體力を保つことが出来るもの、換言すれば種々の病が癒るやうになり、或は不治の病があつても急に體力の衰へぬほどの効能があるものは海水浴である。誰にしても身體の健全を望まぬものはなからう。健康の身體に健康の精神は宿るものである。今や文物の發達、人口の増殖するに従ひ、生存競争は劇しくなつて、健全なる人間でなければ社會に立つて大事業は出来ない。四面環海の我が島帝國は幸に曲浦長汀、白沙青松、到る所にあつて、而も風光明媚、寒暖其の宜しきを得て、冬は寒を凌ぎ、夏は暑を避け、轉地療養すべき所は少くない。近年海水浴の効を説く

ものが多く、之を試みる人も年毎に多くなつた。されど此の海水浴が人身に効能のあるわけと、これを行ふ方法とを知らないで、唯譯もなく度々浴すれば可いやうに思つて濫りに海中へ飛び込むものがあつた。其の結果は何の効もない、却つて不測の禍を招き、病氣を誘はせ、身神を疲らせ、爾を鐵にせんとする海水浴は、寧ろ爾を豆腐にするといふやうな不幸な目に陥ることがある。これは海水の罪ではなくして、浴者が其の應用を誤るからの結果であらう。茲に於てか吾々醫業に従事するもの、世人に對し汎く海水浴の俾効を告ぐると同時に、一言の警告を與へやうと思つて、淺識を顧みず、敢て此の書を著したのである。

明治三十五年初夏

須磨浦に於て

内田綱太郎

ゑるす

海水浴

目次

第一編	海水浴海水冷浴	一
第一章	海水浴の由來	一
第二章	海水の中に含む物	四
第三章	海水の温度	一〇
第四章	海水の運動	一五
第五章	海水浴が人體に及ぼす作用	一九
第六章	海水浴を治療に用ふる事	三〇
第七章	海水浴の心得	三九
附録		四〇

(一)	時節	四一
(二)	時間度數	四一
(三)	衣服	四三
(四)	食物	四四
(五)	住居	四四
(六)	運動	四五
(七)	睡眠	四五
(八)	浴前、浴中、浴後の心得	四六
(九)	海水温浴即ち潮湯	五〇
第二編 海水温浴即ち潮湯		
第一章	海水温浴が人體に及ぼす作用	五〇
第二章	海水温浴を治療に用ふる事	五五
第三章	海水温浴の心得	五八

第三編 海氣浴		
第一章	海氣の性質と作用	六一
(一)	清潔	六一
(二)	オゾン	六二
(三)	温度	六三
(四)	温和	六三
(五)	氣壓動搖	六五
(六)	鹽分	六八
(七)	海邊の風光	六九
第二章	海氣浴を治療に用ふる事	七一
第三章	海氣浴の心得	七四
附録		
		七九

目次終

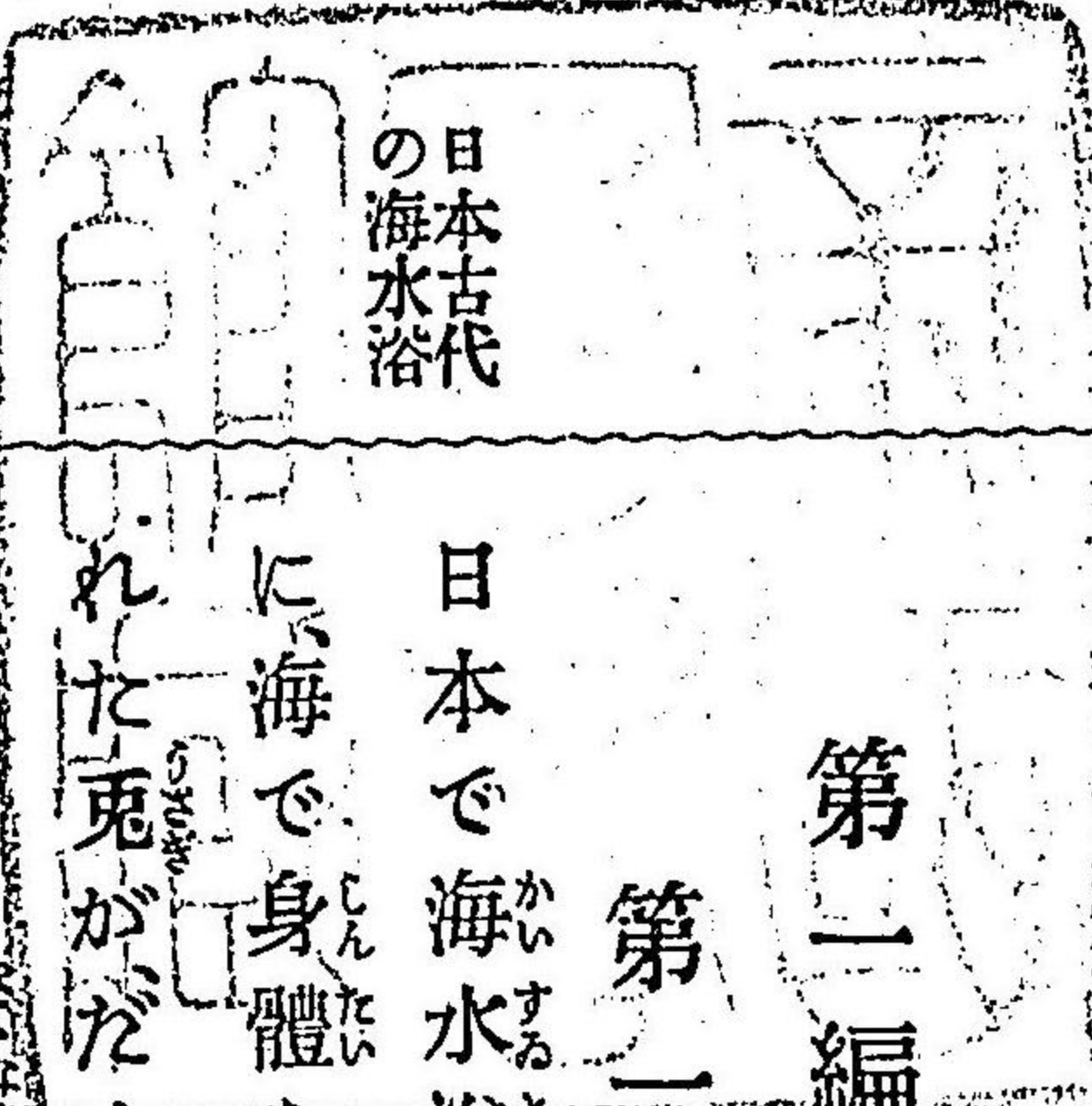
海水浴

醫學得業士 内田綱太郎著

第一編 海水浴(海水浴)

第一章 海水浴の由來

日本で海水浴の古い書物に見えてゐるのは、大昔穢れを祓ふ爲めに、海で身體を洗つたことである。それから治療の方では、皮をむかれた兎が、たまたまされて海水浴をして、ひどく苦んだ話が古事記にあつて、是は漣山人のお伽噺にも和らげて書いてある。近い頃では、『潮垢離』と云つて、矢張身體を清める爲めに、お祭などに行ふ處が随分あつた。兎に角海は穢れを清めると云ふところから、食鹽は穢れを去り、禍を拂ふ禁厭に用ひられて、いはゆる『鹽花』をふることは今も



日本古代の海水浴

随分行はれてゐる。しかし海水浴を全く治療又は養生に用ひるやうになつたのは近來西洋の醫學が行はれてからの事である。

西洋でも海水浴は大昔から實行されて、且つ海はすべての罪惡を洗ひ去るものとして信仰されたことは日本に似てゐる。それから人體の生活の上には効能があるといふことが久しい後に發明されだんくと調べが届いて、遂に學問上慥かな治療法として海濱保



海濱保の風景
神の舟

養院を起すに至つたのは全く十九世紀以後、即ち近い百年以來のことである。

昔希臘に名高いエチウス又はヒポクラテスの頃から海水浴を色々な病氣に用ひたが、其の後セルズスと云ふ人は海水浴と海氣即ち海上空氣の効能を細かに論じて、呼吸器即ち肺氣管支などの病者殊に肺結核患者に之を用ひ初め、其の外プリニウス、アガチヌス、ガレン等の諸氏も熱心に此の療法をすゝめた。

十八世紀の末になつてから、海水浴は英國や獨逸に行はれて、千八百八十年頃には獨逸のベネツケ博士が盛んに海水浴の道理と必要とを説いて遂にノルデルネーの海濱院をこしらへて患者に冬季越年療養させた。それからこつち歐米各國で方々に海水浴場が出来、来るやうになつてとら、今日のやうな盛大の有様になつた。

のである。

日本では伊豆の熱海などは昔から海邊の養生地であつたけれど、是は温泉地として名高いので、海水浴場ではなかつた。明治二十年頃、松本順氏が始めて海水浴場として相州の大磯を見立て、世間にすゝめてから、東南海岸には到る處浴場が興つて、殊に房州から瀬戸内海までの間にはノベツに出來てゐる。しかし海水浴場として完全に整つてゐる處はまだ見受けぬが、相州の大磯、鎌倉、攝津の須磨などは中にも良い處として人のよく集まる處である。

第二章 海水の中に含む物

海水は誰も知つてゐる通り海水であつて、煮つめて見ると、百匁の海水から二匁乃至四匁の滓が残る。此の滓は重に格魯兒那篤留謨（と云うと何かむづかしいお薬のやうに聞えるが、實は吾々の日々

食べる鹽、即ち食鹽であつて、外に少しの苦鹽などが交つてゐる。若し陸地には是程滓の多い水が湧いたなら、それは鑛泉と呼ばれて、そこに温泉場が出來るのである。其の鑛泉にも色々あるが、滓の中に鹽の類の多いのをば、鹽類泉と云つて熱海の温泉などが即ち其の例である。



〔注意〕鹽類といふ語を學者風に説明すると頗る面倒のことになるが、つまり食鹽とか

海水成分の表

炭酸曹達とか、多少食鹽に似た同類のもので、水に溶けるものは、煮つめると食鹽のやうに結晶を結ぶものが多いといふくらゐに考へてゐても宜しい。

そこで海水は、云はゞ天地間の一大鑛泉であつて、醫療上からは一種の鹽類泉と見なされるものである。其の効能は食鹽が皮膚を刺戟する作用を初め、種々大きな關係のあることは追々と云ふことにして、まづ海水中に含んでゐる物、即ち海水の成分を次に擧げる。日本にはまだ細かな調べがないから、姑く獨逸の調べを抜萃して置く。

海水千瓦中の主成分が但し一瓦は我

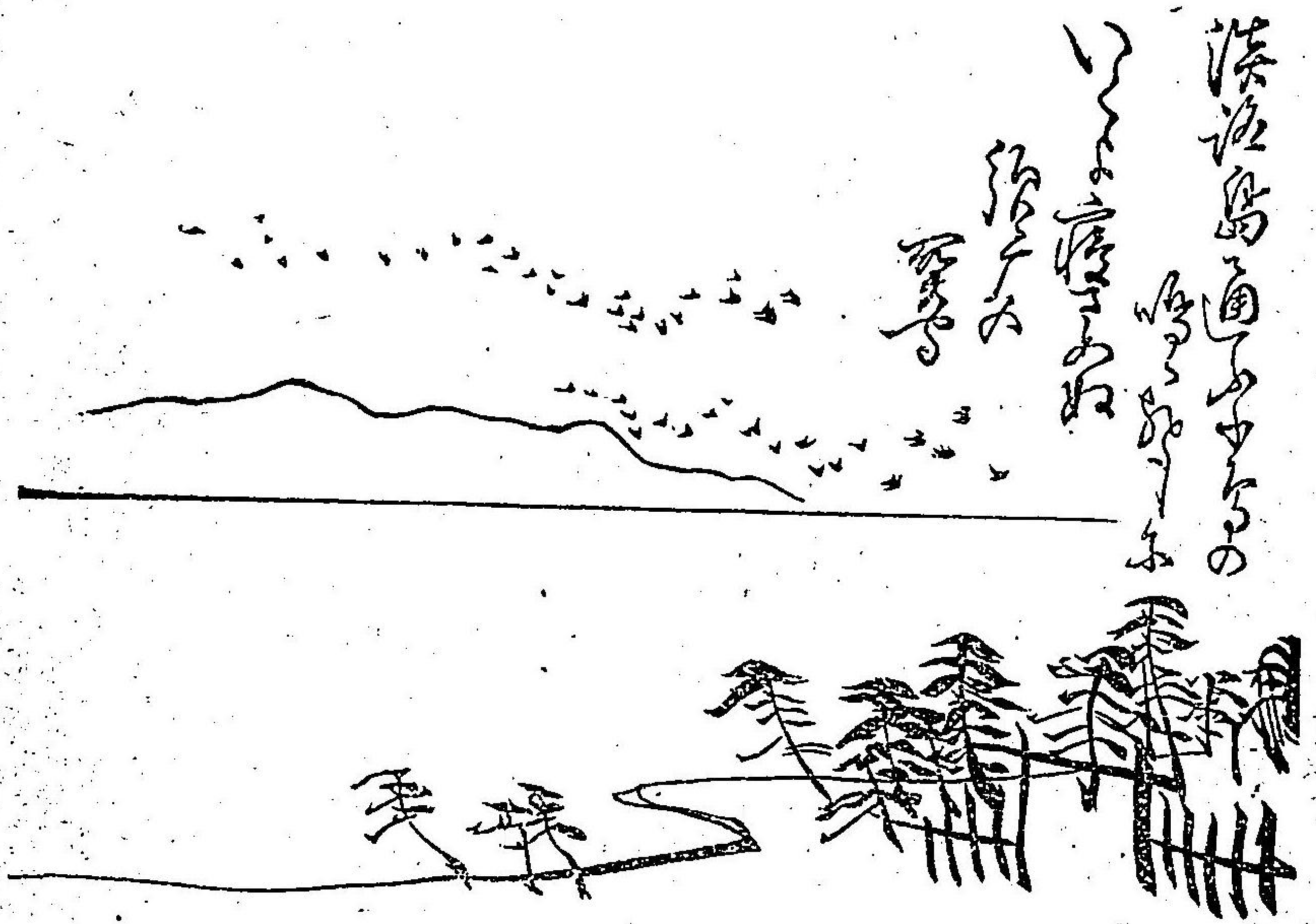
格魯兒那篤留謨食鹽	二八、五八瓦	一三、〇八瓦	二六、一六瓦	三〇、〇〇瓦
北海	二八、五八瓦	一三、〇八瓦	二六、一六瓦	三〇、〇〇瓦
東海	二八、五八瓦	一三、〇八瓦	二六、一六瓦	三〇、〇〇瓦
太平洋	二八、五八瓦	一三、〇八瓦	二六、一六瓦	三〇、〇〇瓦
地中海	二八、五八瓦	一三、〇八瓦	二六、一六瓦	三〇、〇〇瓦

格魯兒加留謨	〇、五九	〇、〇七	—	—
格魯兒麻佃涅叟謨	三六一	一九五	一九一	三〇〇
貌魯謨那篤留謨	—	—	—	—
貌魯謨那篤留謨	—	—	—	—
硫酸石灰(石膏)	四、〇一	二、三四	一、七三	三、七五
硫酸麻佃涅叟謨(瀉利鹽)	〇、三〇	二、〇〇	〇、七九	四、二五
硫酸加留謨(霸王鹽)	—	—	一、五九	—
炭酸石灰及麻佃涅叟謨	—	〇、二五	—	—
合計	三七、〇九	一七、六九	三三、五四	四一、〇〇
其中格魯兒鹽類	三三、七八	一五、一〇	二八、〇七	三三、〇〇

此の外の物は海水の中に含まれてゐても極々僅かの分量で、とても海水浴に効能のあるほどはない。しかし梅毒薬などに用ひる沃

少鹽分の多

度加里の兄弟分の沃度那篤留
謨といふ物は一寸注意すべき
で、まゝ一リール五合中に〇
〇〇九瓦餘毛を含むことがあ
る。
海水の含む鹽分が處によつて
多少のあるのは、地勢とか海流
の方向とかに因るのである。大
河の流れ出る内海は鹽分が大
に薄くなるが、それでも海水百
匁の中に鹽分一匁五分から四
匁に至ることがある。日本の瀬



能鹽分の効

戸内海は全國中で雨の少ない地勢であるから鹽分が多い。大磯邊
もまづく鹽分の多い方ださうである。
さて鹽分の効能であるが、昔しまだ研究の届かなかつた頃は、海水
中の鹽分が皮膚から吸収されて血の中に入り、それから内臓に行
つて作用をするのであらうと考へてゐたが、今日の學問では全く
さうでないことが分かつて來た。即ち鹽分の作用は器械的刺戟と
云つて、たゞ外部から皮膚を刺戟するだけである。海水浴をして身
體が乾くときは、皮膚の皺襞の間に食鹽の細かい結晶を残して、肉
眼では見えないけれど、それが皮膚に廣がつてゐるところの神經
や血管の末梢を刺戟する。そして食鹽の結晶は散子形即ち正方形
であるから、角があまり鋭くなくて刺戟が程よくあたる。角の鋭い
結晶になるとたとへば沃度丁幾の乾いたあとには沃度が菱形の

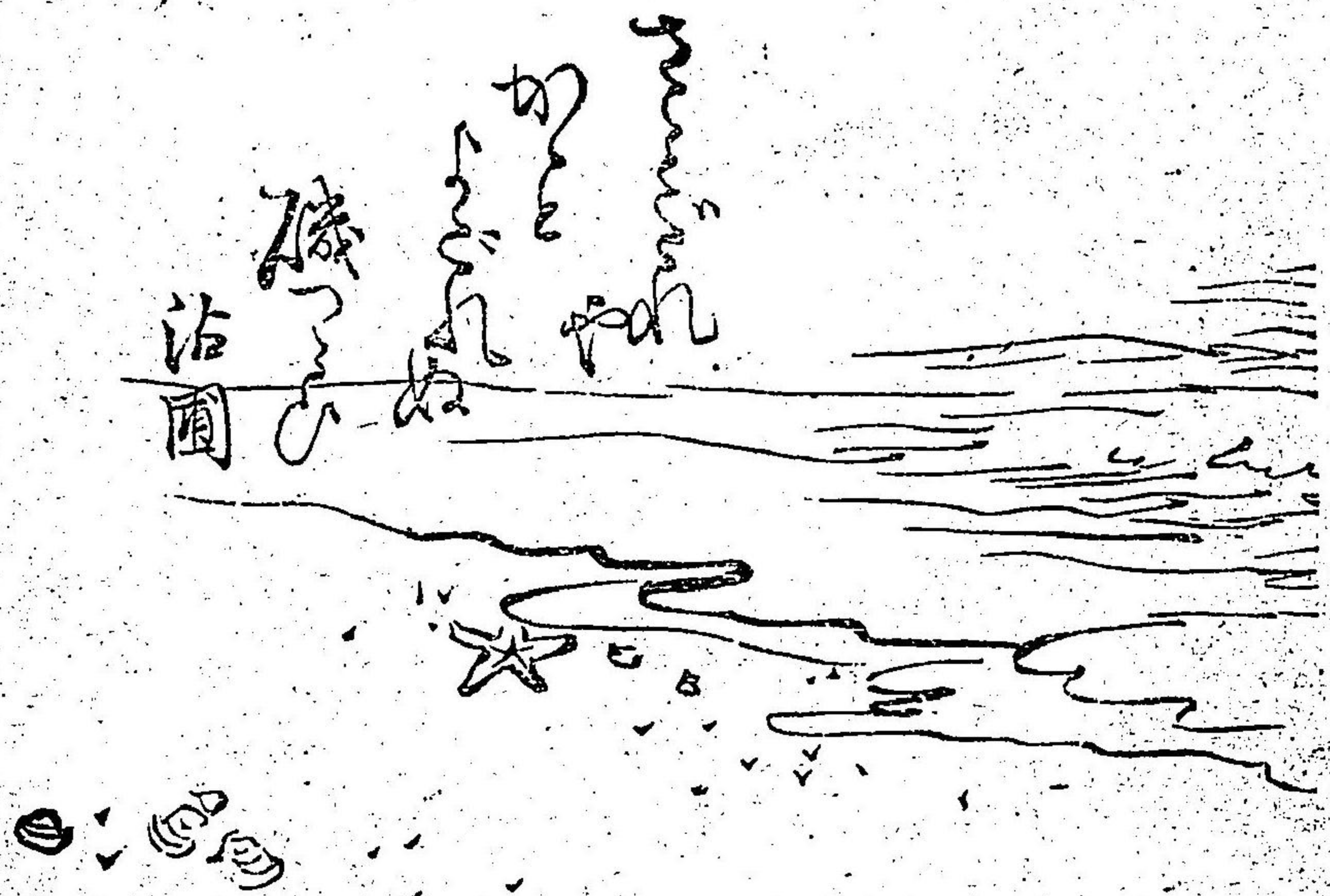
刺戟の鹽分

小板に結晶するから、結晶の刺戟ばかりでもよほど強い。以上は海水浴の鹽分の作用のみを話したのである。

第三章 海水の温度

時節と場所とによつて陸地の氣候に寒暖のある通り、海水も時節と場所とによつて寒暖の差がある。海水の温度は春夏秋冬に随つて無論ちがひ、日中と朝夕とで又ちがふ。場所は赤道近邊たとへば臺灣あたりが無論暖か、北寄りになるほど冷くなる。しかし又海流のぐあひもある。たとへば日本は赤道から來る黒潮といふ海流に温められるから、北寄りの割合には海水が暖かである。海水の温度は常に常水の温度よりも高い、それは前に云つた鹽分を含んでゐるせいである。平たく云へば、鹽水は常水よりも高い温度を保つものである。

元來水は萬物中で最も温め難く、又最も冷やし難い物である。即ち澤山の熱をあてへてもズン／＼吸込んで寒暖計の温度は割合に上らぬ、たとへば大酒の人が澤山の酒を飲んでも顔が割合に赤くならぬやうのものである。其のうらで又澤山の熱を奪つてもひやしても温度は割合に下らぬ。殊に海水の如き大きい水になると、非常に澤山な熱を吸込んでも吐出して



攝氏の寒
暖計

温度の表

も平氣なもので、陸地と共に太陽に照り付けられて、陸地は焼けるやうになつても海は左程に熱くならず、又夜から朝へかけて陸はスツカリひえ切つても海は左程つめたくない。斯ういふやういには海水の温度は上るも下るも共に陸地よりおそく、且つ四季朝夕の温度の差は陸地ほど甚しくない。こゝに示す温度の表も矢張獨逸のしらべである。此の本の度数は通例醫者の用ひる攝氏の寒暖計の度である。

一年間海水の温度の差

最高	二〇、六度	ヘルゴランド	一八、二度
最低	零下 一、七度	ボルクム	一、五度
高低の差	二二、三度		一六、七度

夏の海水温度 四ヶ月間の

地中海	二二、五度乃至二七、〇度
大西洋 ビスケイ湾より カナールまで	二〇、〇度乃至二三、〇度
北海 オステンデより シルトまで	一四、〇度乃至一七、七度
東海 フリードリッヒスアルトより クランツまで	一四、六度乃至一八、二度
又アッバチアの海岸で 一メートル三寸から 一メートル半までの 深さの處を一日三度 三ヶ年の間(明治二十一年 から二十三年まで) 測つた海水毎月の平均 温度は	
五月	一七、八度
六月	二三、一度
七月	二六、五度
八月	二五、二度

歐洲人の
海水浴温
度

日本人に
適する海
水浴温
度

九月 二〇、一度

又大西洋に向いた佛國の西海岸の海水浴時節の温度は平均二十度から三十度までである。

斯んな振合で歐洲海水浴季節六七八九の四ヶ月間の海水の温度は平均して十五度から二十五度までであつて、歐洲人はこれを海水浴の適當温度としてゐる。

けれども日本人は體格習慣から日々の生活の有様が先に西洋人とは替はつて居るから、とても西洋人のやうな冷浴には適當せぬ。河内山宗俊の臺詞ではないが『鹿尾菜と油揚げやア』残念ながら仕方がない。まづ二十度から三十度までが日本人の身體には適當であらう。幸なことに日本は日本の海岸は前に云つた海流などの關係から、一般に温度が高く、大抵六月から九月まで又は六月下旬から十

海水運動
の三種

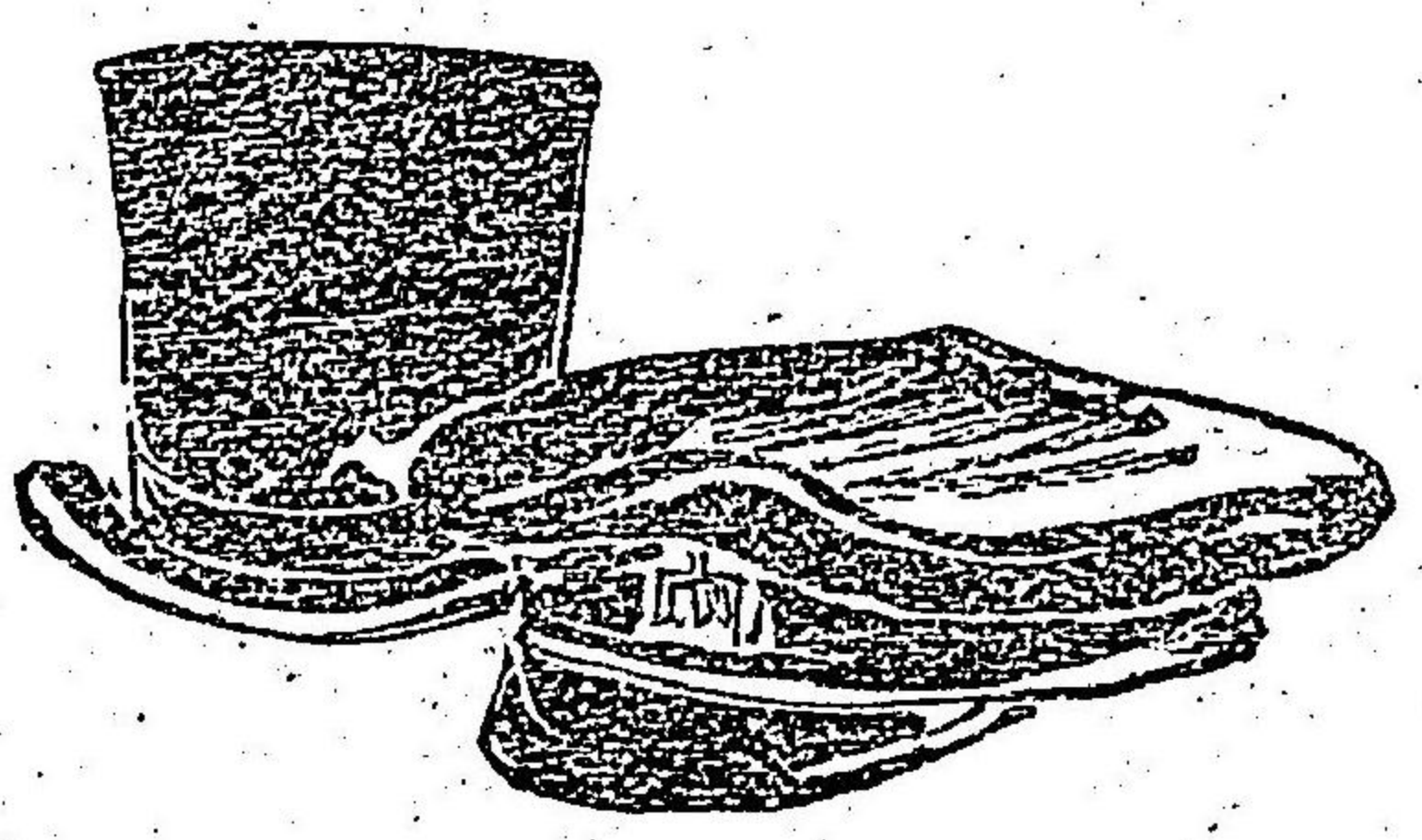
月上旬まで望み通り二十度から三十度までの温度を保つ地方が多いのである。

第四章 海水の運動

海水の動きかたには三種ある。其の一つは前章にいふた海流で海の中の川のやうなもの、其の二は満潮干潮の運動、其の三は風がおこす所の浪である。いづれにしても海水の運動は空氣の風と同じことで、新陳交代即ち新しいものと古いものと交代するから、海水浴者の周圍の水は斷へず代つて、新しい冷たい水が常に肌におれる。それで、奪温即ち温かみを奪ふ作用と、寒冷の刺戟とが常に盛んであつて、海水浴の効能を助けることが多い。奪温と寒冷刺戟との効能はさきを讀む内に段々わかる。動かぬ水の中に浴して居ると、身體の周圍の水が暖まるに随つて

寒冷の刺戟が次第に弱くなる。けれども水が動いてるときは、今も。

云つた通り暖まつた水は周囲をはなれて新しい冷水が交代して、たえず同じ度の寒冷で刺戟する。然るに吾々は動く水の中でも次第に刺戟が減ずるやうに覺えて、だんく冷さがわからなくなる譯は、皮膚が冷えるに随つて、皮膚と水との温度の差ひが少なくなるからである。それ故寒冷の刺戟は水に入つた初めに一番強くそれからだんく弱くなるのが常であつて、最初は悪寒を感ずるほどでも、追々皮膚が冷えるに随つて却て不愉快の感じがなくなることは



子
の
牧
師
の
文
字
子
記

奪温作用

反應

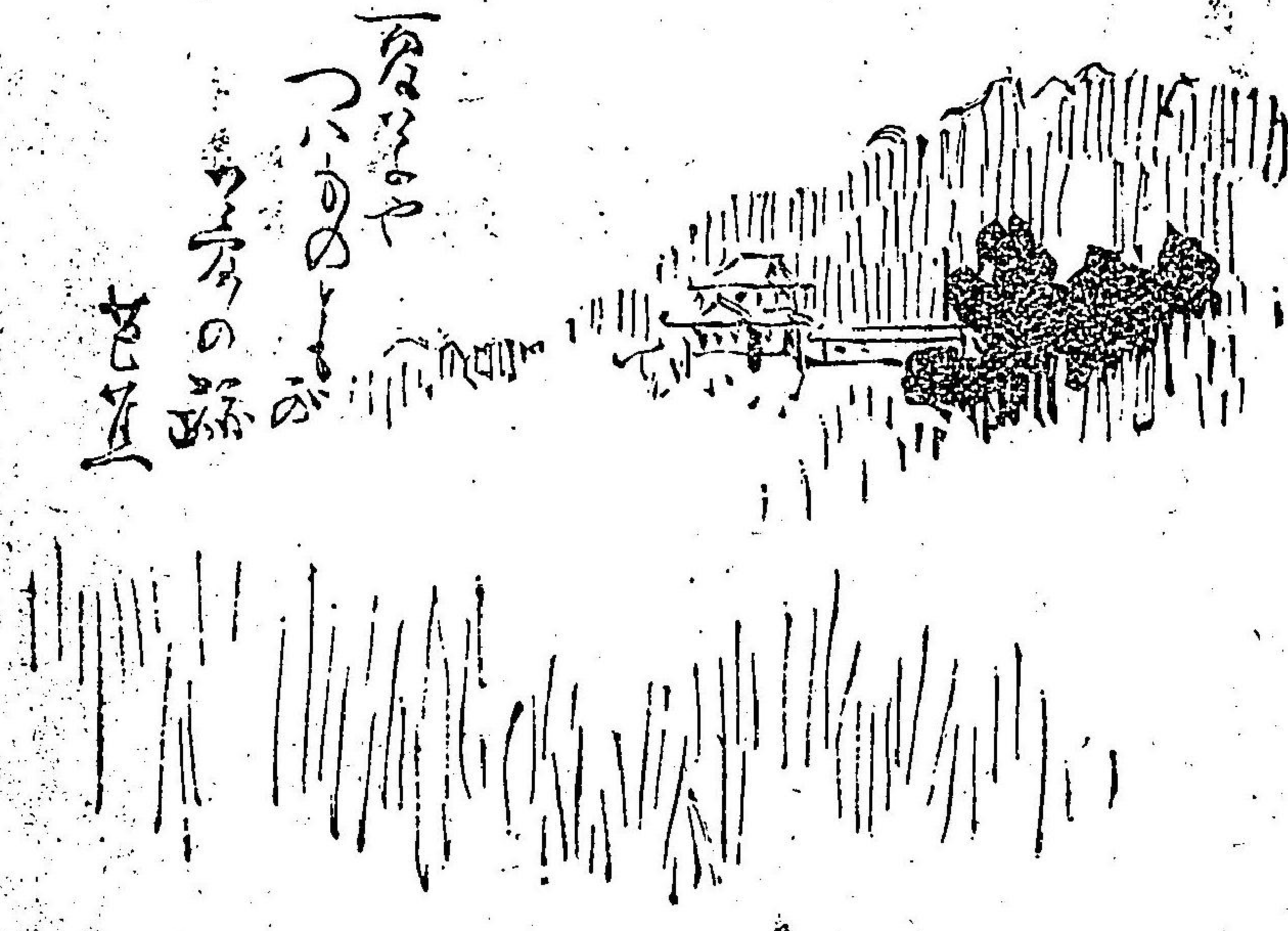
海水と角力

實際である。又静かな水の中では、動く水の中よりも刺戟が一層速かに減ずることは無論である。

海水の奪温作用即ち温かみを奪ふ作用はたいしたもののである。まづ一波毎に奪温と寒冷の刺戟とが盛んになるので、反應といふ打返しの働きがおこる。元來人の身體には天然自然の働らきがあつて、たとへば皮膚の血管が寒さに縮められると、すぐに押返す力が出て來て、血管は却つて廣がり、皮膚に赤みが出る。是が即ち反應である。又波が海水浴者を押倒さうとすると、ドッコイと踏みこたへて波と角力をする。さうして知らず識らず筋肉を運動するから、心臓の働きが盛んになつて血のめぐりがよく、心臓は血の元方である。それが爲めに體温即ち體の温かみを澤山に生じて、海水に奪はれる體温をあとから償ふてゐる。斯うして人と波と互に抵抗する。

て、血のめぐりがよく、体内の酸化作用が盛んになる。酸化作用と云ふのは体内の使ひ古した不用物を空気の中の酸素といふ物で掃除するのである。そして古い物が去ると新しい物が代る、いはゆる新陳代謝で、それが爲めに食物の必要が出来て、食もすゝみ体力も増すのである。

海水の運動は處によつて様々である。或は潮の満干が強くて



波の弱い處があり、或は波が強くて潮の満干の強い處がある。都會の人や女子供の海水浴には潮汐の強い處よりは重に波ばかりで海水の動く處がこのましい。大抵内海は潮汐が少く、大海もさほどでないが、海峡其の外幅の狭い海は潮汐の強いものである。房相の海岸や須磨邊などはまづ穩かな處である。

第五章 海水浴が人體に及ぼす作用

海水浴の主な作用は、つまり單の冷水浴と同じく奪温と寒冷刺戟と二つとも前章である。但し海中では新しい冷水が續々と入代つて来るから、常の冷水浴などから見ると、割合に早く奪はれる。そこで前章に云つた通り、反應といふ働きがおこつて、酸化作用が盛んになる。新陳代謝が活潑になる。こゝに一言添へておくことは、人體の酸化作用は前にも云ふ通り、空気中の酸素で体内の不用物を

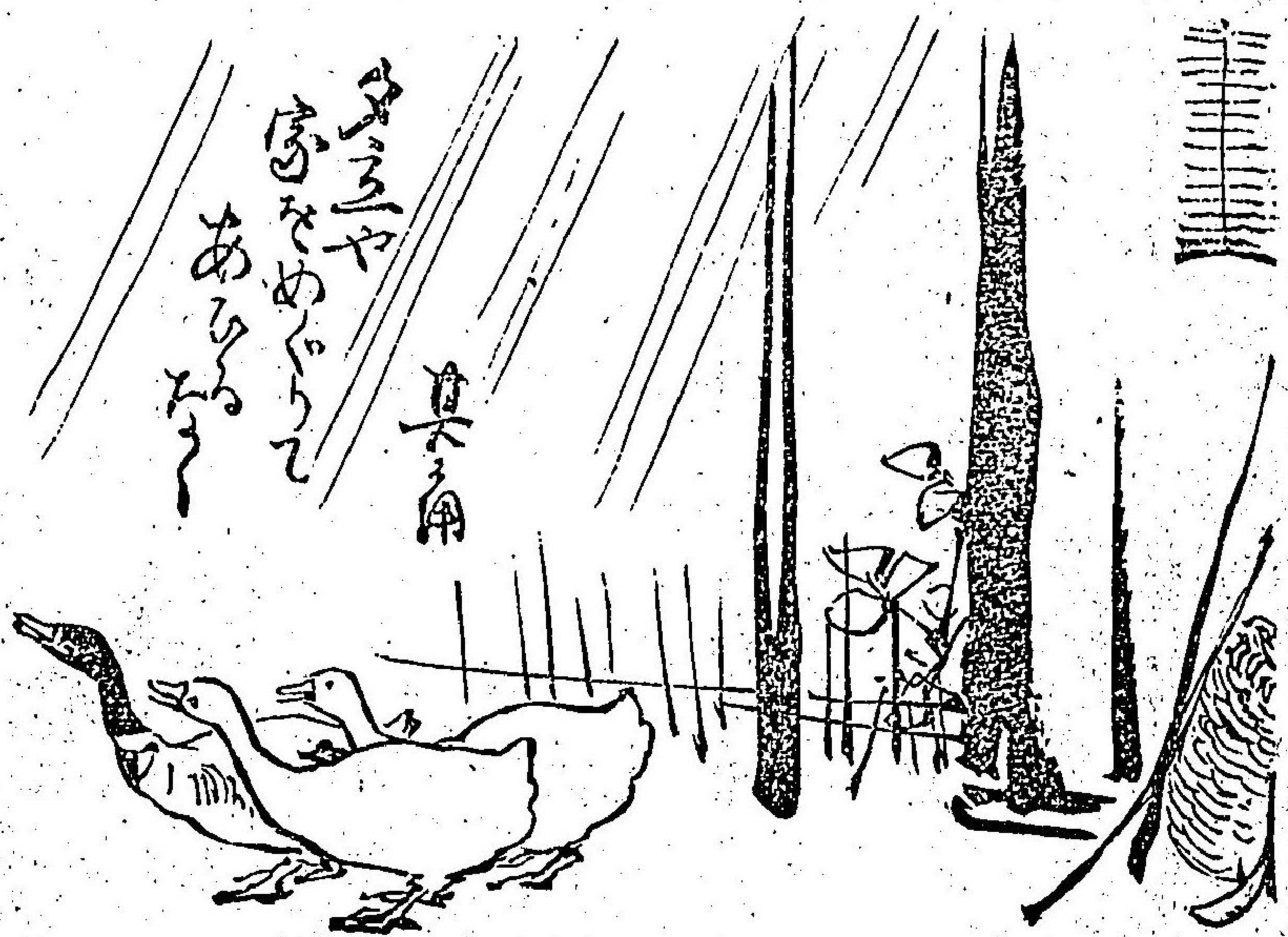
寒冷の刺戟

燃すことと、一度空氣中で薪炭を燃すと同じ道理になつてゐる。そこで酸化作用が盛んになるほど益體温が發して、前に寒冷の爲めに奪はれた温かさを償ふのである。それに海水浴は鹽分の刺戟第二章の末よと波の角力見よとによつて常の冷水浴よりは反應が速かに來る。又澤山の體温を失ふ爲めに、之を補はうとして澤山の體温が發する。

人の身體の平温は大抵三十六七度である。その身體の中で顔や手はむき出しであるが、其の外は着物で包んであつて、むき出しの皮膚はおよそ皮膚全體の二十分に過ぎない。此の包まれてゐる皮膚は常に三十六七度の温度に保たれて、たま／＼五六度以上の温度の變りに逢ふのは、着物を着かへる時くらゐの僅かの時間である。さてむき出しの處は始終寒暖の變りに逢うて習慣になつてゐる。

るから皮膚の抵抗が大そう強いけれど、それはホント僅かの部分で、皮膚の大部分の神經は常に平温に慣らされてゐるから、異つた温度に逢ふと忽ち刺戟されて寒さを感じる。そして温度が低いほど刺戟は益々甚だしい。空氣の中でさへ其の通り、まして空氣よりも温熱を奪ふ力の強い水の中では刺戟も一層ひどい。

今こゝに海水浴者があつて二



十度の海水の中に飛込んだとする。平温三十六七度の人體は忽ち十六七度の差を受ける。ソレ前に云ふ通り平生大事に包まれて寒さなどは御ぞんじない皮膚は驚くまいことか。此のびつくり仰天は海に飛込んだトタンに皮膚の末梢神經におこる大刺戟である。

こゝでちよつと神經の話をするが、神經には知覺神經と運動神經とがあつて、神經の中樞といふ腦脊髓の中にあるから出て、長く枝分れして全身に廣がつてゐる。此の知覺神經は外から來る熱い冷い痛い痒いを中樞に知らせる役で、運動神經は中樞の命令を身體の各部へ傳へる役である。

さて前へもどつて、海水浴者が海へ飛込むと寒冷が一時に刺戟する。知覺神經が驚いて中樞に知らせるとメラト、云ふので中樞は運

動神經に命令を傳へさせて、前に云つた通り、心臓の運轉を高めた。血液の循環を強めたりして外の攻撃に抵抗する。それが爲め、生活の力が盛んになるから、不用物はどんぐ掃除されて呼吸や尿で吐出す。随つて下水の透りもよくなる。道理かういふ順序で海水浴が併用するのである。しかし此の仕事は知覺神經の知らせを受け、てから考へてするのではない。打てばひくと云ふやうに知らず識らず自然にかういふ働きをおこす。これを醫者の方では反射機能といふ。

海水浴の間、身體が海水に冷される處は皮膚と皮の下少しばかりの處だけで、あまり深い處には及ばぬ。其のわけは、第一皮膚とすぐ其の下の脂肪とが熱を傳へる力に乏しいため、内部の温を守つて外へ出さぬ。第二は皮膚が冷されると皮膚の血管が縮まつて、其の

中の血が内部へ趣いて寒冷を避ける。第三は海水浴の時間は短い。それこれの爲めに内部の温は世の人の思ふほどは奪はれぬのである。

皮膚の末梢神経が寒冷の刺激を受けることは甚しいけれども、其の中に強弱がある。それは海水の温度にもより、入浴の間にもより、又銘々の皮膚の特性にもよる。

皮膚の神経は次第に強い寒冷



皮膚の錬固

皮膚の抵抗力

皮膚の調節

刺戟に慣れて、後には寒冷に對して感じが鈍くなる。即ち寒氣に強くなる。これを皮膚の錬固といふ。朝々身體を冷水で拭く法も此の目的である。顔や手足のむき出しの處が寒氣に容易く感じないのも平生寒氣に慣れてゐるせいで全く皮膚の錬固の爲めである。

皮膚の錬固が出来て、皮膚の抵抗力が強い時は、職務上又は不意に寒さを犯したり、雨にあうたりしても病にからぬ豫防になる。その外、平生厚着のくせがあるため、又は病氣のため皮膚がゆるんで汗をかき易く、風邪をひきやすい人に効能がある。それで海水浴は寒がりの感じを鈍くして風邪ひきを防ぐ効のあることは實驗でよく分つてゐる。醫者が若い者の頸巻を戒めるのも全く皮膚錬固の爲めである。

皮膚の寒冷刺激に付ては猶一つ大切なことがある。それは皮膚の

調節といふことである。今皮膚が寒冷の刺戟に逢ふと、皮膚面は收缩して所謂「鳥肌」になる。随つて皮膚の血管も收缩して其の中の血は内部の方へ避けて行くから、外の寒氣に血の温を奪はれることが少い。若し外が温かになれば、元の通り皮膚の血管が開いて皮膚に通ふ血が多くなるから血の温を散らすことが多い。斯んなあんなばいに暑い時は温を散じ、寒い時は温を節して、體温を程よく保つのが皮膚の調節である。此の調節の作用のよい人が氣候の變りにも害を受けず、作用のわるい人が病にかゝりやすいのである。元來皮膚は收縮力の極めて緩慢いものだけれど、海水浴をすれば日々此の作用を反覆して皮膚を鍛錬するから、海水浴は皮膚の體操だと云つても宜しい。

さて海水浴の刺戟で皮膚が一旦收缩した打返しとして、浴後は皮

海水浴の
通するの
か
安
を
知
る
目

膚の血管が張り廣がつて皮膚に赤みを帯び、爽快な温暖を感じる。此の感じは銘々の皮膚の感じの鋭鈍にもより、海水の温度にもより、時間の長短にもよつて少しづつは異なつても、つまり浴後の皮膚の赤みとポカ／＼温かい感じとは海水浴が身體に合ふか合はぬかを判断するに良い目安である。即ち浴後又は着物を着て後間もなく爽快な温暖を感じるのは海水浴の適當した證據である。然るに着物を着て後もまだ氣もちがわるかつたり、寒けを覺えたりして、皮膚の色がいつまでも青白いのは海水浴の適當せぬしである。斯ういうのは多分海水の冷すぎたのか、時間の長すぎたのか、又は其の人の身體が弱いため、感覺過敏で海水の寒冷刺戟に堪へられぬのである。さういふ時は浴後すぐに荒い手拭で強く皮膚をこするか、又は風のない所で散歩運動して早く血管の張り

海水浴の
効能

廣がるやうにするがよい。
皮膚の寒冷刺激によつて、神経中樞が反射をおこして、神経中樞は前に内部の器官にいろくくの作用をする。其の中の著しい一つは横隔膜を仕切てある胸の運動であつて、海中に入ればそれが爲めに忽ち内息を深く引くのである。それで肺の働きを助るけれど、時としては内息を引いたまゝ、暫く呼吸を休むことがある。又は腹の中の器官に痙攣状收缩をおこして、劇しい痙痛をおこしたり、又は嘔吐をおこしたり、又は尿の器官殊に膀胱に作用して小便近くなることがある。

約めて言へば海水冷浴の主なる作用は海水の刺激と奪温との二つであつて、此の作用のために体内の新陳代謝を第四章が盛んになるのである。それで食物中の含水炭素、又は砂糖等、脂肪類、蛋白質類

酸化作用

子の大部分玉は酸化作用を受け、て第四章を見よ。盛んに燃えて温まりをおこし、生活の力を發する。それ故含水炭素が燃えて出来るところの炭酸は澤山に肺から呼出される。蛋白質が燃えて出来るところの尿素尿酸は尿の中へ出て来て、いづれも著しく分量が増す。斯うして食物から出来たところの身體の古い組織は盛んに消耗されるから、其の打返しとして不足を



補ふ機能が盛んになる故、海水浴をする人は食欲が進み、營養が良くなり、體重が増し、皮膚、粘膜炎、粘膜の内面をつつむいて、口中や目、内臓の組織が強くなり、つまり身體が強壯になつて、病に對する抵抗力が強くなる。

新陳代謝をたどつて見れば、何かして事に事がおこつて金をつかふ必要がおこる、そこで働いて金をまうけて埋合せをする。つかふとまうける、是が即ち新陳代謝である。ナニ、つかふばかりで稼がない人ですか、それはモウ助からぬのです。

第六章 海水浴を治療に用ひる事

治療に用ひて効能のあるものは用ひるにも程がある、程を過ぎて用ひると薬も却て毒となる。たとへばモルヒネを程よく用ひれば腹痛をとめるけれど、用ひすぎると毒になり、甚しきは命をうしな

ふことがある。海水浴とても其の通り、病氣を直すほどの力があれば、用ひ方によつては、身體を害する力もある道理である。

もとく、海水浴自身は決して人を強壯にするものではなくて、却て身體を消耗し、疲勞せるものである。けれども其の消耗や疲勞を回復さうといふ反應、第四章と浴者自體の抵抗力を振ひおこして更に以前よりも壯健な身體にするのである。前にも云ふ通り、海水浴は錢をつかふので、反應はそれを取返すために稼ぐのである。それゆゑ海水浴は當人の體力を見て加減せねばならぬ。丁度働き相應に錢をつかはねばならぬと同じことである。斯ういふわけであるから、海水浴は誰がしてもよいと云ふものでなく、又何ほどでも澤山してよいと云ふものでない、思の外區域の狭いものである。もし自分の體力をかへりみず、無茶苦茶に海水浴をすると、却て神經

が過敏になつて海水の作用に堪へられず反應どころか回復どころか益々身體は衰弱する病勢はすゝむつまり身體の身代限をせねばならぬことになる。

しかし海水浴の仕方がよくて當人の身體に合ふときは皮膚粘膜の未を見よ筋肉内臓等がすべて強壯になつて健康が増し心もちのよくなることは計合である。實に海水浴は場合によつて不思議の効能をあらはすことがある。たとへば或る慢性の病氣でどんなに療治しても直らぬのが海水浴をしてケロリと全治することなどがある。概して健康の人が海水浴をすれば益々營養佳良強壯が増すのみならず未來の病氣を防ぐ効がある。

海水浴の主な効能は度々云うた通り皮膚を刺戟すると温を奪ふとの二つであつて皮膚の神経を次第に寒冷刺戟に慣らし又奪ら

海水浴の強過る場合

呼吸器病に對する効能

れた體温を補ふ力を増すのである。さて其の刺戟は皮膚の温が水の温と近くなつた處で止めねばならぬ。もし其上長く海中に居るときは皮膚が長く冷やされて害を受けるのみならず内部の温も次第に奪はれて飛んでもない患をひきおこすことがある。

海水浴の刺戟が身體に強過ぎると最初精神が穩かでなく或は眠られぬ症をおこすことがある。斯ういう時は多少温めた海水浴即ち潮湯からそろ／＼慣らさなければならぬ。

海水の刺戟は筋肉にも効能を及ぼして反射的に反射のことは興奮するから呼吸器病即ち肺や氣管支の病に用ひるときは、吸息が深く大きくなり、深呼吸の爲めに肺に溜つた古い空氣を換出す作用をする。又一般の慢性症には祛痰に効能があつて同時に副作用として呼吸器に充血した血を皮膚に誘導する効がある。

海水浴は肉體上に刺戟をあたへるばかりでなく、精神上に刺戟をあたへて、人の勇氣を引立てることがある。もとく海水浴は幾分か冒險の業であるから、初めは多少恐ろしいといふ念を懐くと共に、反動として自己の身を守るといふ心を生じ、さて無難に海水浴を終るときは、心に満足の凱歌を唱へて勇氣満々「ナアニ怖いものですか」といふやうな調子になる。斯ういふ作用は當人の勇氣がくじけて、自信力といふ自ら信ずる力の乏しい、臆病な人に存外効能があつて治療もそれがためはかどるものである。

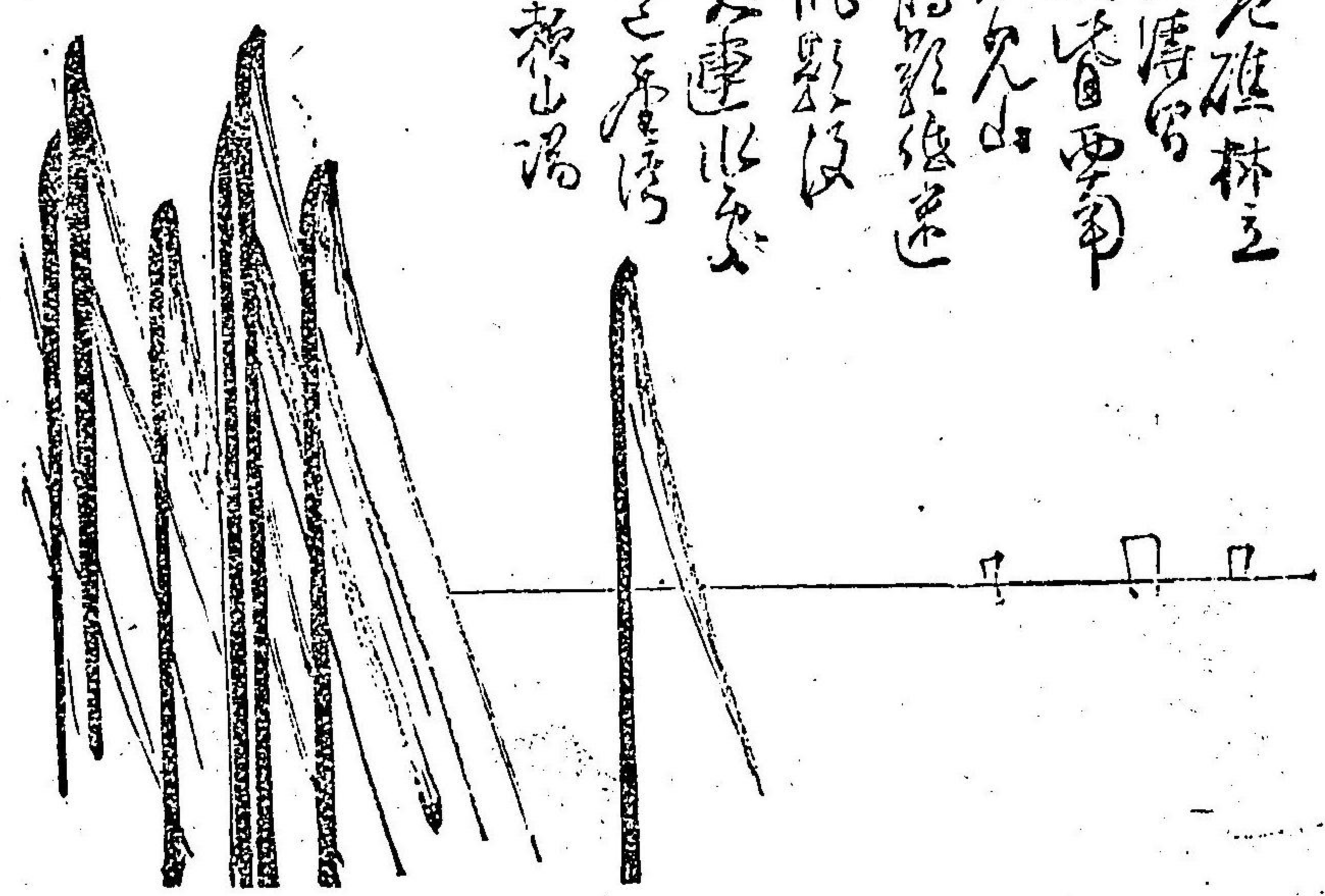
其の外、常にいそがしい務めをする人、又は紅塵萬丈といふ埃だらけの都會に住んで新しい空氣を吸はぬ人、運動が不足で心をつかふ人、仕事がなく退屈で困る人などが、所謂保養のために海水浴をする場合には効能が最も著しい。しかしこれと同時に不養生の

保養をする人は此の限りに非ずだ。

(イ) 海水浴の適する症。

- 一 腺病質と云つて、少年の身體弱く、血氣少く、顔色青白いもの。◎ 瘰癧 ◎ 惡液質と云つて、瘡の後などのやうに血がわるくなつて顔色のきたないもの。
- 二 皮膚が弱くて風邪ひきやすいもの。

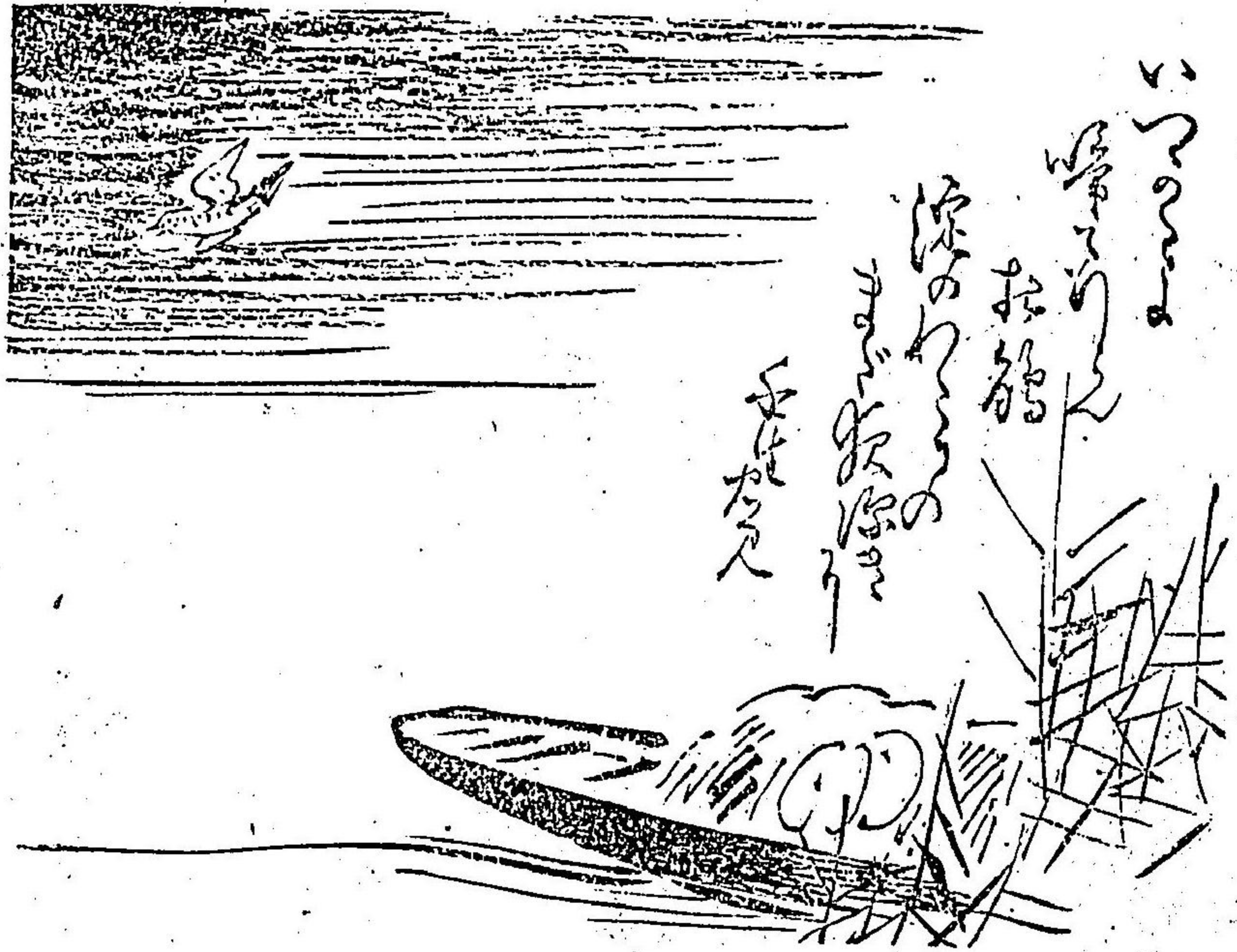
三 神経系統の病、たとへば神



矢野龍溪
大澤
石山
野矢龍溪
矢野龍溪
石山

海水浴を
禁ずべき
病症

- 七、熱性重病(たとへば窒扶斯などの回復期、)
- 八、常習頭痛として神経衰弱や胃弱や酒毒から来た劇しい久しい頭痛◎盗汗。(口)海水浴してはいけな
- 一、身體の抵抗力を第五章の極々弱いもの。
- 二、急性の諸病◎慢性病でもあまり重くなつたもの。
- 三、脚氣。



- 五、貧血◎萎黄病と云つて血色がわるく精神が沈む貧血だちの病氣で娘たちに多い病。
- 六、癩麻質斯性の諸病。
- 四、慢性の呼吸器肺、氣管支等消化器胃腸等婦人科(子宮等)の病の軽いうち。
- ◎神經過敏◎神經痛として顔や手足の俄かに劇しく痛むもの◎ヒステリー即ち俗にいふ血の道◎ヒポコンドル、これは男の鬱症で咳をしては肺病かと考へ、蚤のあとを見ては梅毒かと心配するたち。
- 神經が全く麻痺てきかぬではなく、只力が衰へたくらぬもの
- ◎神經過敏◎神經痛として顔や手足の俄かに劇しく痛むもの
- ◎ヒステリー即ち俗にいふ血の道◎ヒポコンドル、これは男の鬱症で咳をしては肺病かと考へ、蚤のあとを見ては梅毒かと心配するたち。
- 經や精神の疲勞所謂神經衰弱症で喜怒哀樂に我慢がなく、物忘れをしたり心配すきになるたち◎不全麻痺と云つて運動
- 神經が全く麻痺てきかぬではなく、只力が衰へたくらぬもの
- ◎神經過敏◎神經痛として顔や手足の俄かに劇しく痛むもの
- ◎ヒステリー即ち俗にいふ血の道◎ヒポコンドル、これは男の鬱症で咳をしては肺病かと考へ、蚤のあとを見ては梅毒かと心配するたち。

四、慢性病の中、生殖器病、心臓病、それから血管變性だの動脈瘤だのと云つて血管の破れやすい病氣。

五、腦の諸病。

六、多くの皮膚病、別して濕疹。

七、耳の病氣。

八、病勢のすゝむ時 ◎衰弱甚しい病人。

九月、經中 ◎妊娠四五ヶ月後。

十、眩暈、卒倒、癲癇又は筋肉痙攣のくせあるものは大に注意せねばならぬ。

海水浴の適する症、いけない症ともに今云ふた所はホンノ大よそである。猶よく醫師の指圖を受けて、不慮の害を招かぬやうにするがよい。

海水浴の助けとして大切なものは海邊の空氣の効能であるが、それは後編に委しく云はう。

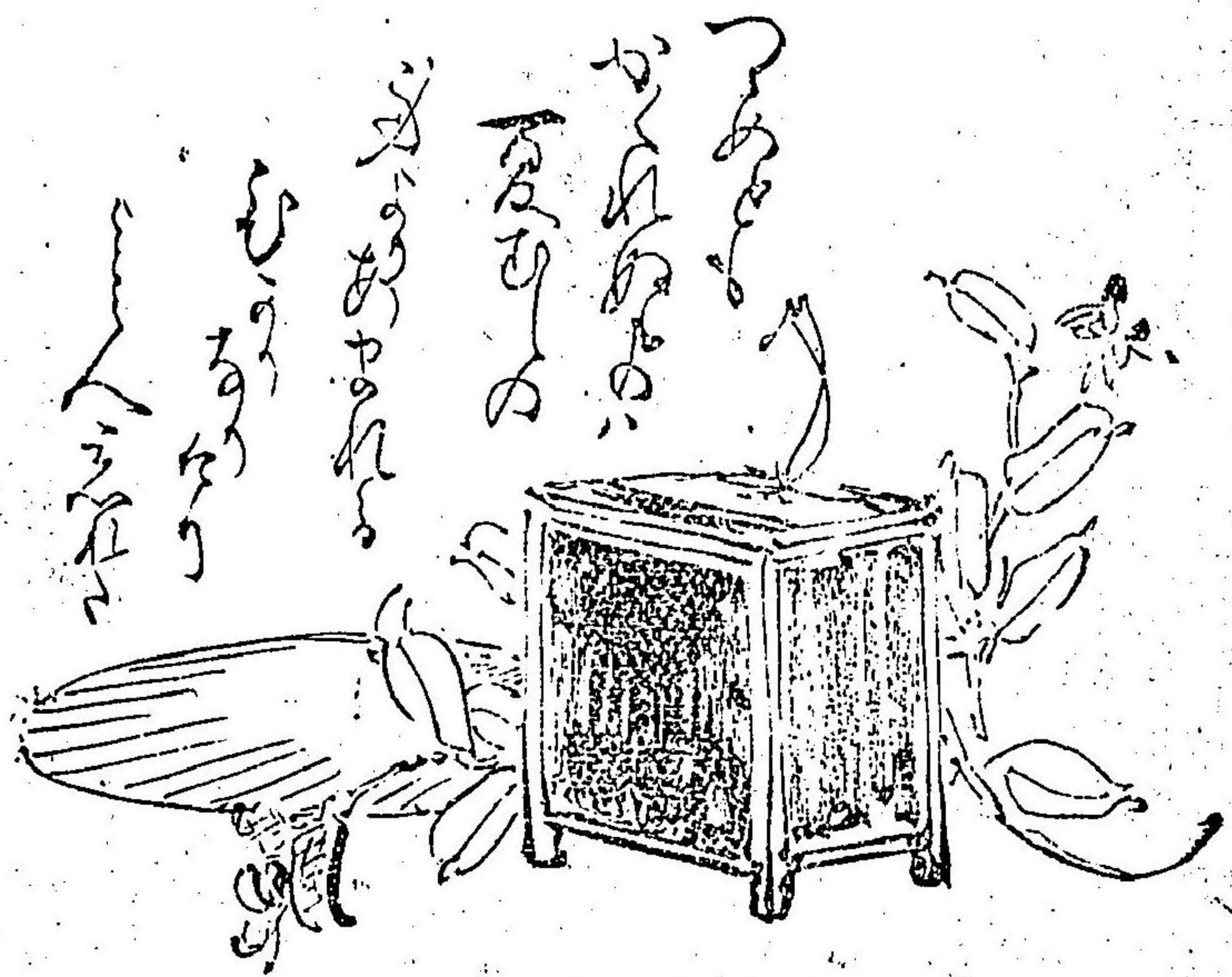
第七章 海水浴の

心得

海水浴の
心得

海水浴をする人は前に云うた事を了解した上に、猶知らなければならぬ細かな事が多いから、順々に此の章に記すことゝせう。

極々身體の強健な者の外は、ノツケから海水浴をせまに、まづ



冷水摩拭、又は灌水、又は海水温浴等に身體を慣らした上、そろく海水浴に移るのを一般の順序とする。

(一) 年齢

六歳以下の小兒と七十歳以上の老人は海水冷浴をせぬ方がよい。なせと云ふに、小兒はまだ海水浴に堪へるほどの體力がない。老人は血管に力が乏しく、往々動脈硬變などいふ病氣のために、血管の破れることがあつて甚だケンノンである。偶々醫師から特別の許しを得て海水浴をしても一週に一度か二度、天氣のよい波の静かな日を見て、十分の注意をしなければならぬ。海水浴を誤解してゐる人たちは、嫌がる子供を無理無體に海中に押入れてキヤア〜いはせ、おまけに一日何度となく繰返して、とう〜病身の種をまくものが随分ある。少し氣をつけてもらひたいものだ。

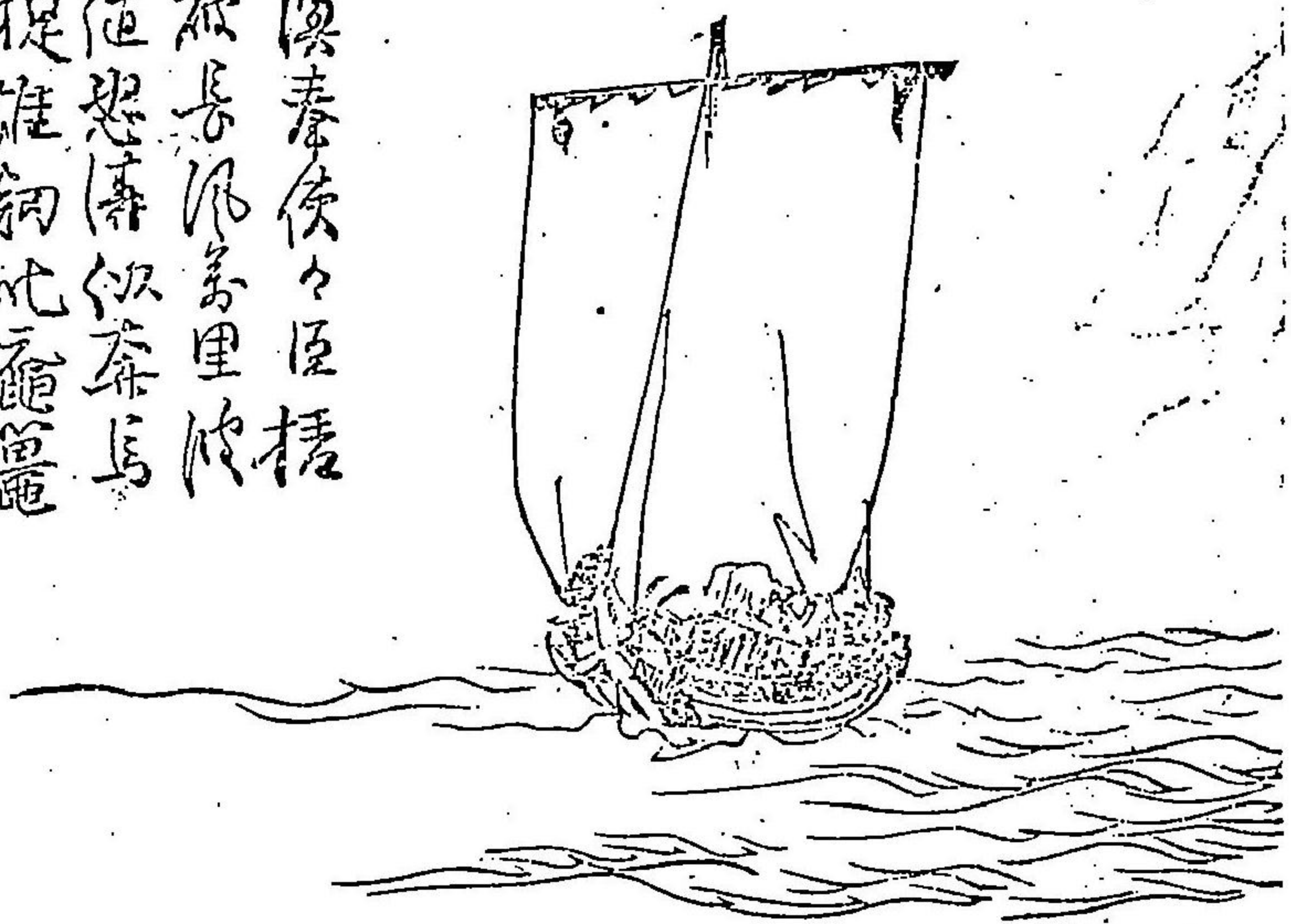
(二) 時節

第三章に云つた通り、場處の南北又は海流の關係によつて海水の温度に多少の差はあるけれども、日本の濱邊は大抵どこでも七八九の三ヶ月が海水浴の時節である。しかし虚弱者兒童並びに病人は此の中でも最も海水の温かな時を擇んでするが宜しい。

(三) 時間と度数

これは當人の體力と年齢と冷水

南溟春候々巨槌
直破長風多里候
忽值悲濤似奔馬
起提雄劍叱鼉鼉
山



水に慣れてゐるかどうかによつて差がある。ことに今海濱へ来たばかりの人は土地氣候のかはると共に身體に變化をおこすものであるから、まづ海濱院の浴醫か又は近所の醫師に身體を診てもらつて其の差圖を受ける方がよい。

すべて強壯の人は朝早く海水の冷い時に浴びるのがよいけれども、體力の弱い人は午後海水が十分暖まつた後に入る方がよい。但し日中の日當りは避けなければならぬ。それから度數は強壯な人でも一日一回で澤山だ。畢竟海水浴は過ぎるよりは寧ろ不足の方が安全で、効能も多い。時間は四五分から十分ぐらゐで宜しい。それも初めの内はなるだけ長く入らぬやうにして、だんく慣れるに従つて時間を適當の度まですゝめる方が宜しい。

然るに俗間では海水浴でも温泉でも澤山入るほど効能があるや

うに思ふてやたらに海へ入つて強いのを自慢したり又は龜の子のやうに甲らを干しては海へ入り又出ては甲らを干し半日も出入してゐるなどは實に誤れるの甚しいものである。

(四) 衣服

日本人は概して厚衣のくせがある。一般に厚衣は皮膚を弱くして害があつて益のないものであるから此の海水浴をする間にだんく薄衣のくせを付



瀑布直下之人
静之松白浪如天
早稲

けるがよい。尤も薄衣と云つても寒からぬだけの着物は無論必要である。所謂「だての薄衣」とやら、或は又ムヤミに強がつて寒中裕一枚で内々ふるへて居るなどは感心しない。

(五) 食物

海水浴をする間は、なるたけ消化れ易い滋養物を澤山にたべて身體の營養をよくせねばならぬ。決して不消化物や、氷や酒類を暴飲して胃腸を損じてはならぬ。牛や玉子が滋養物で、油つこい物や硬い物が消化のわるいくらゐは、先刻御承知の事だから、これは略しておく。それから煙草もあまり澤山は宜しくない。

(六) 住居

居室は廣くて閑静で空氣の流通のよい所を選ぶがよし。寢室は二階がよし。土地は乾燥で近所に樹木の多い所がよい。こんな事も先

刻御承知の部であらう。

(七) 運動

海水浴を初めた當座は、海水浴だけでも十分身體の疲勞が來るから、強ひて運動する必要もないが、しかしだん／＼慣れて來て最早疲勞を覚えぬやうになつたら、適宜の戶外遊戯をこつことか、鞦韆打ちとか、又は散歩などで、徒然を慰めて海水浴の間を愉快に過すかよい。

(八) 睡眠

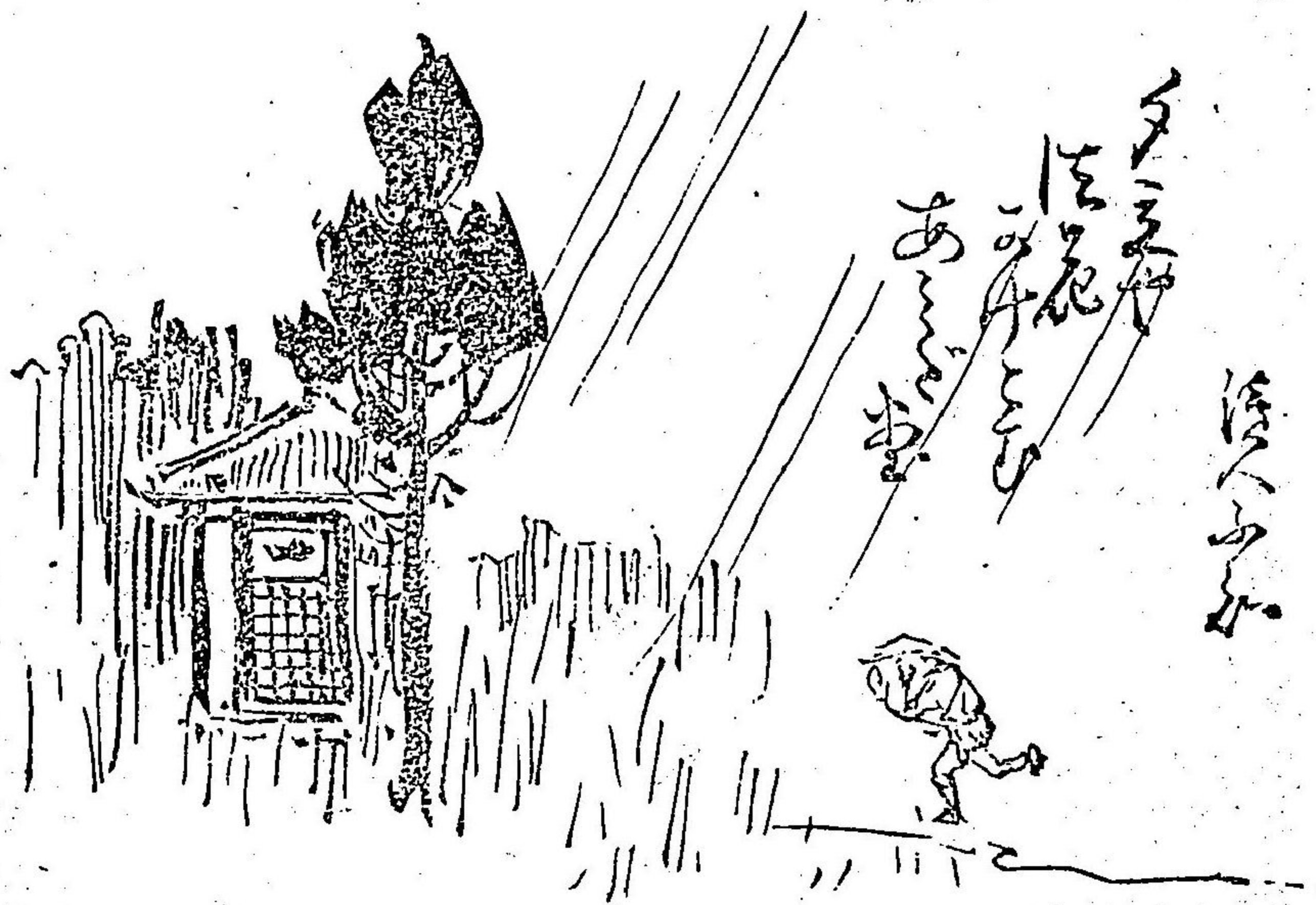
睡眠は體重の増すために効のあるものだから、過不及のないやう、不規則のないやうに注意しなければならぬ。海水浴の間は其の疲れやら、運動やらのため、よく眠られるものだから、八九時間は眠つてもよい。ことに身體の弱い人は寢足らぬのは極わるい。晝寐も一

時間以内は差支へない。何んでも夜は早く寝て、朝は早く起きて心を活潑に持たねばならぬ。朝寐夜ふかしは大禁物。

(九) 浴前浴中浴後の心得

浴前に少し散歩するくらゐは差支へないが、身體又は精神の疲れたあと、食後又は酒を飲だあと直ぐに入るのは宜しくない。『どうだ、腹こなしに一ぱい這入らうか』などといふのは亂暴なことだ。さて海へ入るには次第に身體を水中に入れるやうにして、一時にドンブリコと飛込むのは宜しくない。別して虚弱な人や婦人などはそんな暴をしてはいけない。まづ衣服を脱いで暫く空氣の温度にさらし、それから足を入れて次第に上の方へ及ぼして遂に全身を浸すやうにするのが一番宜しい。海水浴は満腹の時わるいばかりでなく、あまり空腹の時もよくないから、さういふ時には極々軽い

飲食を少しばかりして體力を保つ方が宜しい。水中では銘々體力に應じて適宜の運動をする方がよい。しかし靜かに浴してゐても海水の運動と角力をして、第四章に見よ。既に多少の運動となつてゐる。それゆゑ初心者にはむやみに遊んだりなどして體力不相應の運動を過でし、それがため却て危険を招かぬやうに注意せねばならぬ。



海水浴後すぐに激しい運動して身體を疲らし過ぎるのはよくない。少しの散歩や、軽い飯食物などは却て疲勞を恢復すによいが靜かに休息するのは無論必要である。水中を出てから乾いた粗い手拭で全身を摩擦するのは良いことである。

海水浴をするには身體の疲れた時や、精神の興奮過ぎた時、其の他すべて不快の場合には見合せる方がよい。浴後頭痛がしたり、食が進まなかつたり、又は疲勞がひどく、寢附かれず、下痢、發熱、或は體重の減少といふやうのことがあつたら大に氣を付けてなるべくは入浴を中止して醫師の診察を受ける方がよい。

海水浴場に逗留中はくれぐれも精神を疲らせぬやう早寢早起をして快活な生活を送り、これを機會として、是迄朝寢夜ふかしなどのわるい習慣のある人はスツカリそれを改良して身持養生を一

新し、弱い人は強くなり、強い人は益々強くなるやうにしなければならぬ。

第二編 海水温浴即ち潮湯

第一章 海水温浴が人體に及ぼす作用

沐浴は皮膚の表面を清潔にして皮膚の呼吸と皮膚の排泄とを良くするものである。皮膚は肺の呼吸と腎臓の尿排泄との兩方を手傳ふ。吾々の身體が過不及なく體温を調節して外邪に犯されないのは、第一編の第五章に云ふ通り、皮膚の調節といふ作用のおかげだから、此の作用を十分にするには、時々沐浴して身體を清潔にして、皮膚の健康を保つことが必要である。また一日不潔の空氣の中に勞動する人や、久しく身體を不潔にした人が、入浴して皮膚を清潔にすれば、氣分が爽快になつて其の日の疲勞を忘れる。それは血行を何處もかも一樣に平均して新陳代謝の機能第一編第四を活潑にするからである。實に都會の職人などが仕事を仕舞つて一

風呂入つて、一曲の鼻歌に百年の壽命を延ばす心持がするもの無理はない。温浴をするときは一種温暖な氣持がして、皮膚の血管が廣がるから、皮膚に赤みがさして皮膚温が増し、之に随つて心臓は血の所方であるの働きが盛んになり、血の循環が速くなり、呼吸が活潑になつて汗が出て、浴後は腦に軽い貧血をおこすから逆上が下がつて、精神は安ら

蓮葉の

白

心

高

通



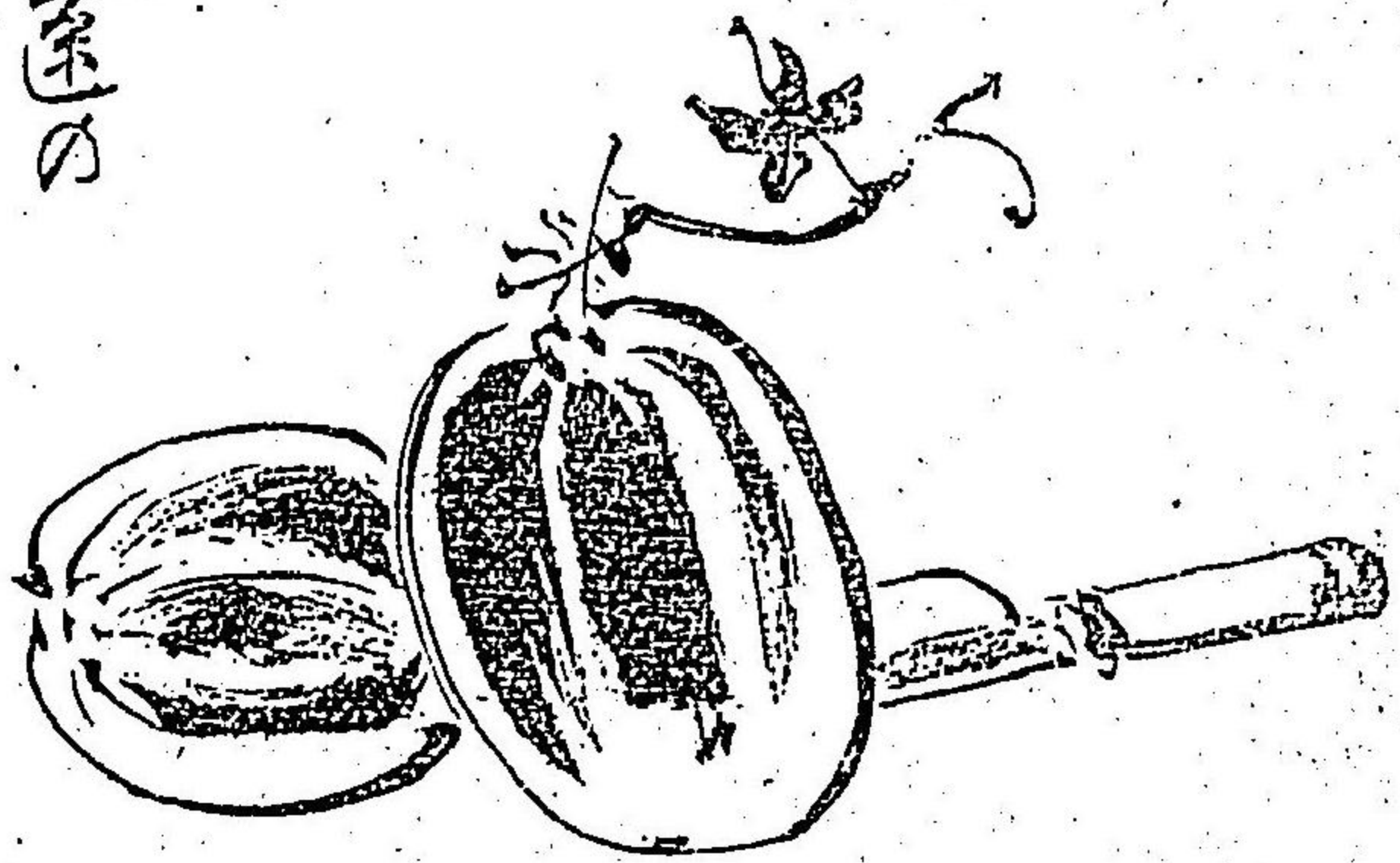
かになる。けれども湯が温か過ぎると反対に脳に充血をおこすから頭痛、眩暈、悪心などの不快をおこし、甚しきは『ゆげにあがる』というて卒倒することなどがある。

温浴入湯は病體でも健康體でも程よく行へば健康のために必要のものである。しかし日本の湯風呂は大抵體温以上の高い温度で、醫者の方で云ふと『熱浴の部へ入るべきものである。諸方の海邊養生地にある潮湯も皆同様である。こんな高い温度のは海水温浴として十分の効を奏するものでないから、論外として、此の本では正當の海水温浴のみに付て論ずる。

さて海水温浴と常水の温浴と何處がちがふかといへば鹽分のありとないものである。又海水冷浴とちがふ所は只温度だけである。それゆゑ海水温浴が特別の固有は鹽分と温度との二つの作用にあ

る。つまり海水温浴は鹽湯であつて、温度高いために鹽のしみこみがよいのである。それゆゑ鹽の分量の同じい海水でも温浴にすれば鹽の刺戟は強いものである。

海水温浴は大抵治療の目的で用ひられるから、其の温度は常の湯風呂よりも大切に加減しなければならぬ。實に温度の高くと鹽分の多少で人體の刺戟に大小がある。概して温度の高



向ふ葉の
流は
からん

いほど効能も害も共に弱く、温度の低いほど、効能も害も強いのであるが、併し温度があまり高過るといふと、身體の熱が昇つて血行が興奮過ぎ、腦其の外大切の處に充血して害を招くことが多い。若しさうでなく、温度が體温より少し低い時、即ち温浴微温浴の時は體温の奪れるのを補ふ作用が起て、新陳代謝が盛んになることは第一編の第四章を始め度々云ふた通りである。そして心臓の働きは心臓の事は少が強くなり、神經は鎮まるのである。身體の弱い人は強い効力に堪へないものだから、潮湯をこしらへるときは其の人の身體によつて加減しなければならぬ。又海水温浴は温度が低くても鹽分の刺戟で皮膚の血行を盛んにするから、常水の湯風呂のやうに『湯ざめ』と云つて惡寒をすることが稀である。それから鹽分の刺戟は心臓の動悸を鎮めることが著しく、呼吸の數も之に準じ

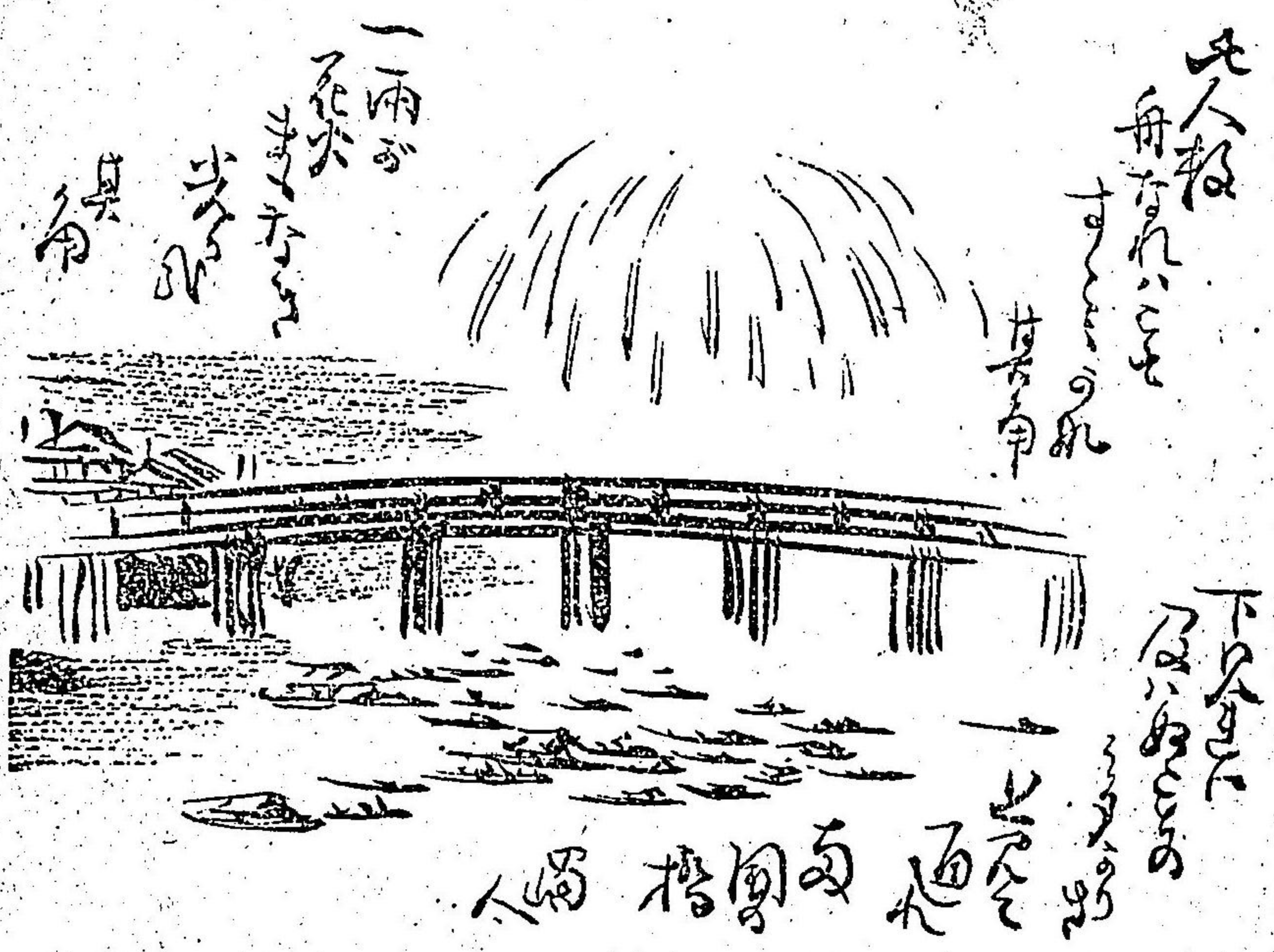
て少くなる。病人は呼吸して海水温浴の作用を纏めて云へば、第一編海水冷浴のお話の中、第四章から五章へかけていふた通り、殊に五章の末に約めて云ふた通り、皮膚の刺戟から初まつて新陳代謝の盛んになること、そして皮膚粘膜、内臓等が強くなつて、病氣にかゝらぬやうになるのである。それでは海水冷浴と何處がちがふかと云へば、それは用ひ處がちがふので、即ち次の章にある。

第二章 海水温浴を治療に用ふる事

海水温浴は海水冷浴ほどの強い効力がない代りには、場合によつて却て勝る處がある。それはどういふ事かといふに、温度は冷浴のやうに強い寒冷で皮膚を刺戟せず、随つて體温を奪ふことがあまりひとくなくないから、病人や弱い人には最も適當である。健康な人で

も冷浴を初める前に、まづ温浴
で慣らす必要のあることがあ
るから、浴者は銘々其の體力を
考へ又は醫師の診察を受けて、
どちらが身體に適するかを定
める方が安全である。

海水温浴は皮膚の呼吸と皮膚
の排泄前章の初がよくなるの
みならず、皮膚の血管が廣がつ
て血液循環が好なる、心臓の働
が強くなる、神経は鎮まる、刺戟
の反射第一編第五で身體の器



官の運轉が劇しくなるから、身體中の古い物は呼吸や尿でドシド
シ掃除される。それが爲め新しい入合せが必要で食がすゝむ、營養
はよくなる、體力が増す。同じい事を度々云ふのでチトうるさいや
うだが、まづ斯んなふうで諸般の病的刺戟に對して抵抗力を増す
のみならず、慢性炎症性滲出物たとへば肋膜炎に溜る水のやうな
のは吸収される、充血と云つて血の一處によつたのは散される一
處に血の足りなくなつたのは平均に廻つて行くやうになる。こ
で温浴の適當する病氣の大略は

海水温浴の適する症

- 一、海水冷浴では強過ぎる人
- 二、腺病性第一編第六
- 三、筋肉痿麻質斯關節痿麻質斯

四、婦人科的慢性炎(子宮病など)
五、胃弱常習便秘痔

六、神經過敏、神經痛、神經衰弱、麻痺、ヒステリー、ヒポコルドルレ
第一章 第六

七、慢性氣管支加答兒、輕い肺結核

八、貧血、營養不良

第三章 海水温度の心得

通常湯風呂の代用として行はれる潮湯は論外としてこゝには治療の意味で用ひられる海水温度のみに付て述べやうと思ふ。

海水温度の温度や、入浴の度数、時間などは人々の身體相應があつて、一定することは出来ぬけれど、おしなべて云へば、日本人に適當な海水温度は攝氏第一章 第三の三十度から三十五度まで、なく

てはならぬ。

度数は二三日に一回で澤山で

ある。多くとも一日一回を過ぎ

てはならぬ。場合によつては一

週間に一回で十分なことがある。

素人は所謂「湯治」と云つて、温

泉や潮湯などは多く入るほど

効力のあるものと思ひがちがへ、

一日幾度となく湯浸しになつ

て、それで身體が疲勞たり、頭痛

がしたりすると「これがソノ湯

あたりと云つて湯の効力です」

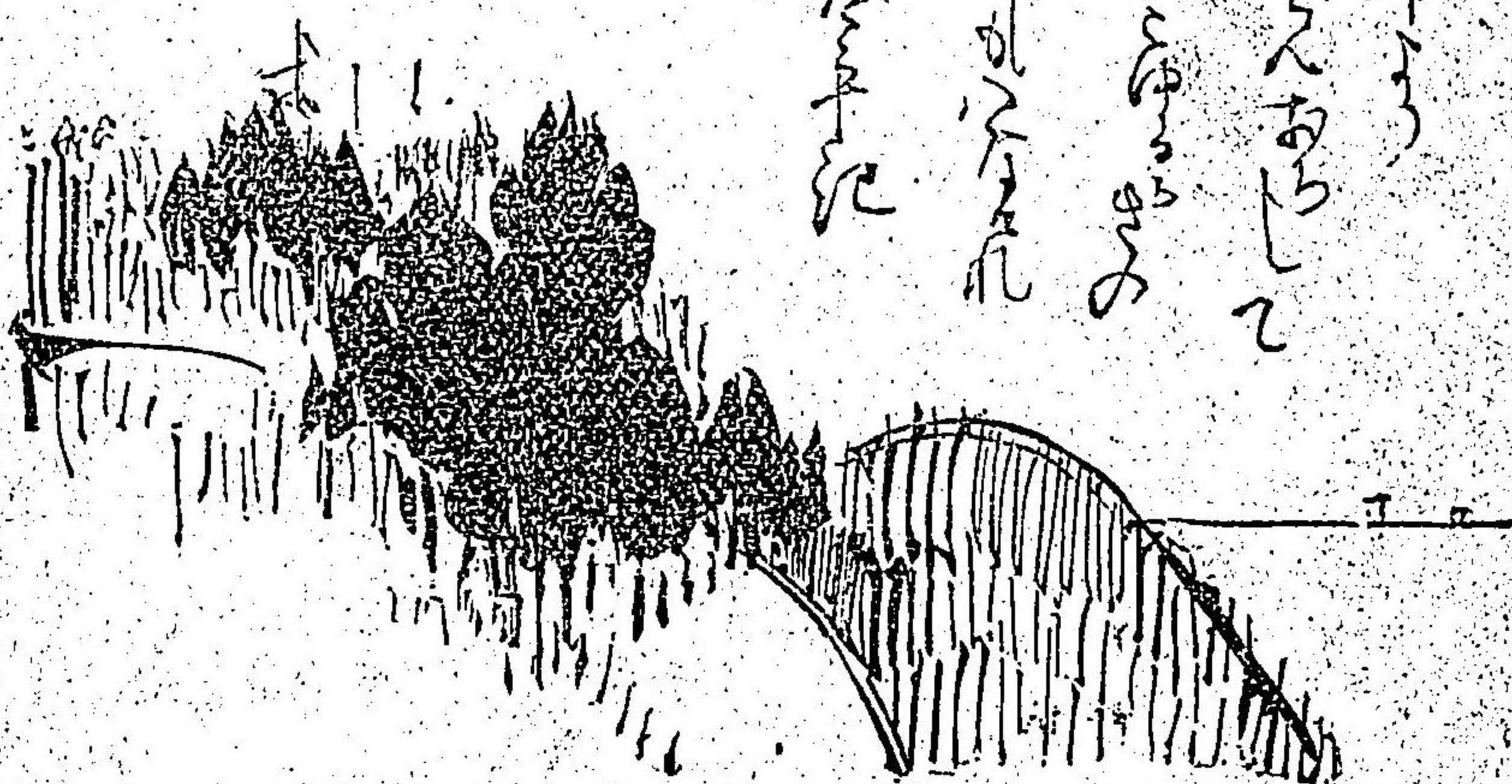
足柄山の峠

大層小湊へあつて

ゆ。流。は。あ。ま。り

ゆ。流。は。あ。ま。り

ゆ。流。は。あ。ま。り



などとすましてゐるには驚く。
 入浴時間は十分から二三十分までを止りとする。小兒、老人、並びに衰弱した人は長湯無用。
 例の『腹でなし』などと云つて食後すぐに入浴するのは宜しくない。
 浴後は暫く静かにしてゐる方がよい。
 浴後に冷水を掛る人が往々見るが、是は一概に行べきものでない。
 二三度入浴を試みた後、身體に疲労を覺えたり、氣分がわるかつたりしたらば、大に注意しなければならぬ。
 此の外の心得は海水浴の處を見合して大凡知れるであらう。此の海水浴の効能を十分に見るには、浴し方の加減は勿論のこと、いろく、外の養生も必要だから成るべく醫師の指圖に従つて注意を怠らぬやうにするがよい。

第三編 海氣浴

第一章 海氣の性質と作用

海氣と云ふは海かいの空氣くうきのこと、其の中に居るのは即ち海氣浴である。
 空氣くうきの良否よしあしは人間にんげんの生活せいかつに大きな關係くわんけいのあるもので、殊ととに肺はいとか氣管支きくわんしとか呼吸器きそきの病氣びやうきのあるもの又は腺病者せんびやうしや章しやう第一編だいいちへん第六又は身體からだに異狀いはじやうがあるため、新陳代謝しんちんたいしや章しやう第一編だいいちへん第四を盛んにして生活の機能を一轉てんさせやうと思ふ者に取つては、最も親しい關係くわんけいのあるものである。
 さて氣候ききといふは風雨寒暖ふううかんだんを初めとして、凡そ空氣くうき中に現るゝ變化へんわの總體そうたいであつて、その雨あめなり風かぜなり電氣でんきなりが各々生物せいぶつに對してそれ／＼持前の働きがある。その種々様々の働きの一所になつ

たものが即ち氣候の作用である。そのために、或る地方ではどうしても直らなかつた頑固な病氣が外の地方へ行つて大きに輕くなり、又は全快することがある。此の經驗を治療上に用ふることを氣候療法といふ。

海邊へ轉地するのも氣候療法の一つである。今こゝに海氣(海面又は海濱の空氣と、陸氣(内地の空氣)とを比べて、海氣には種々異つた固有のあること、并にそれが人體の生活に對して如何な作用をするかといふことを一寸述べて見やう。

(二)清潔 陸上の空氣は塵埃や黴菌を含んだり、又は物の腐つたり、醗酵たり、燃えたりする時に出来る有害瓦斯を混せてゐるけれど、海上では黴菌は殆んどなく、炭酸は少く、又塵埃や有害瓦斯の出来る原因がないから、海氣は極々純良清潔のものである。

(二)オゾン 海氣の中には人の呼吸に必要な酸素を多く含んで、呼吸に有害な炭酸が少い。其の上に、まだく、澤山のオゾンと云ふ物を含んでゐる。オゾンと云ふは酸素の變形したものの言は、酸素を濃くしたやうなもので、酸素よりは一層酸化の作用有害な物質や黴菌などを打ちはす作用が強く、空氣を清潔にする物である。海氣は此のやうに酸素に富んでゐるから、人體の酸化作用の第一編、章と第五章も活潑で、古い不用物はズン／＼消耗する。其の埋合せに補ひが出来て、生活の機能が盛んになる。

以上(一)(二)のわけで、海氣は養生に適當し、病氣を少くする効がある。(三)湿度 海面には斷えず水蒸氣が蒸發してゐるから、海氣は内地の空氣よりも水分が多くて、湿度が強い。けれども、湿度が平均して變化が少いから、人體に宜しい。すべて物の變り目といふ時に病

體などは害を受けるのである。海氣は流通が速かたで、断えず交代してゐるから體温を取られることも多いけれど、第一編第四章の空氣が濕つてゐるから皮膚の蒸發が割合に少くて存外寒冷をおこすことがない。

(説明)空氣の濕つてゐる時に水氣の蒸發することの少いのは、雨天の日に手拭の乾かぬのでわかる。それから蒸發と寒冷の關係は、まづ水か焼酎を皮膚に付けて吹いて見ると強く吹いて早く蒸發ほど寒冷が甚しい。だから蒸發が少ければ寒冷も少い。

其の上、前に云つた酸化作用などで體温が盛んにおこつて失つた體温をば補給調節していくから、海濱では風邪をひくことは少い。また其の外に、濕つた海氣を呼吸すれば人體に直接に利益を與へる。それは呼吸器粘膜炎と云つて、鼻や口や咽喉や氣管の内面を被う

てゐる赤い薄皮の乾くことを防ぐから、呼吸器病者の咽喉や氣管の痰が薄くなつて、痰が切れやすくなる。そのため呼吸の道が開いて、呼吸がらくになり、新しい空氣が肺の奥まで達くから、病氣も大に快くなる。

(四)溫和 第一編の第三章に水の性質から論じて、海水は溫度の昇降が極徐々で高低の差も極少いことを云ふたが、海面の空氣も無論それにつれられて同じやうである。それゆゑ、海邊は夏涼しく、冬暖かなことは誰も知つてゐる。同じ道理で朝夕のひとく冷し過ぎるといふことがないから、風邪を引くことが少い。

以上(三)(四)のわけで海氣は特別に呼吸器病に障りがない。
(五)氣壓と動搖 空氣は手にも取られぬ程の稀薄い軽い物であるけれど、澤山に積重なればだん／＼重さが著しくなる。何分に

も地面の上、数十里の重さに積んであることゆゑ、空氣が壓しつけ
る重さは随分えらい力で、是が即ち氣壓といふ物である。『ナアニ綿
なら百貫目も背負はれる』などいふ氣樂の話ではない。

右の次第で空氣は下の方ほど強く壓されるから、海面のやうな低
い處の空氣は最も締まつて濃くなつて居る。そこで海上又は海邊
に居る人は、一息に澤山の空氣を呼吸することが出来る。

海氣の動搖は常に陸の空氣よりも強く、且つ海陸風といふ規則立
た風がふくろれば晝の間は陸地が早く熱くなるから、第三章を見よ
そこの空氣がボヤケて軽くなつて上へ昇る。それを埋合せるため

に海の方から空氣が來て海風となる。又夜になると陸地が早く冷
えて海上が暖かだから、晝の反對で陸の方から風がふく。これが海
陸風である。此和らかな風が斷えず、身體衣服を吹掃うて且つ海濱

は流通を妨げる物がなから、
空氣の交代が自由であつて、冷
水浴で云へば水の運動してゐ
る場合と同じである。第一編の
見
此の涼しい冷い海氣に吹かれ
ると、皮膚に寒冷の刺戟があつ
つて其の結果は器官運轉の活
潑、新陳代謝の旺盛、皮膚の鞏固
となつて、身體は強壯になる。病
にかゝらぬといふ次第は大凡
第一編の第四章第五章に云つた



分は海水の蒸發で水蒸氣と共に空氣中に來ること、昔は思つてゐたけれど、それは誤りであつて、唯波が碎けて極々細かになつたものが、軽いもんだから風につれて、埃のやうに空氣中にフワ／＼浮いて遊んでゐるのである。其の鹽分は例の新陳代謝を盛んにする効能があつて、新陳代謝は第一編第四章より度々云うてある。人體に利益のあるものである。以上並べたてた海氣の特別な



海水冷浴の効能と同じことである。どうかあの處を再び讀み返してもらひたい。つまり海氣浴は海水冷浴の軽いものである。最初は風が冷くて氣持がわるいのも、だん／＼慣れるに随つて快くなるのも海水冷浴と同じことである。其の外、鼻や咽喉の粘膜(即ち内面の赤い薄皮)を海氣が刺戟するから、長い間には粘膜も刺戟に慣れて、寒い風の害を受けなくなつて、グシヤミをしたり、鼻水を流したり、咽をいためたりせぬやうになる。

斯ういふ空氣の中に長く滞在すれば、氣壓の高いのが呼吸并に心臓の働きにまで關係を及ぼして、呼吸は深くなつて、數を減じ、病人は吸が早い、脈はおちついて、緩徐となり、病人は多い、古い體質と新しい體質と盛んに交代するから、食がすすんで、體重が増すのである。

(六)鹽分 濕つた海氣は水蒸氣と共に鹽分を含んでゐる。其の鹽

性質が人體に及ぼす作用は、酸化作用新陳代謝何れも第一編第四章にいしが盛んになり皮膚の呼吸排泄の第二編第一章が活潑になり、血行がよく食がすすみ體重が増し皮膚粘膜の第三編第五章が強くなつて加答兒咽喉加答兒氣管支加答兒など并に儂麻質斯性の諸病其の外色々の外邪に感ずる習慣を去つて以前の不快を忘れたやうになるものである。

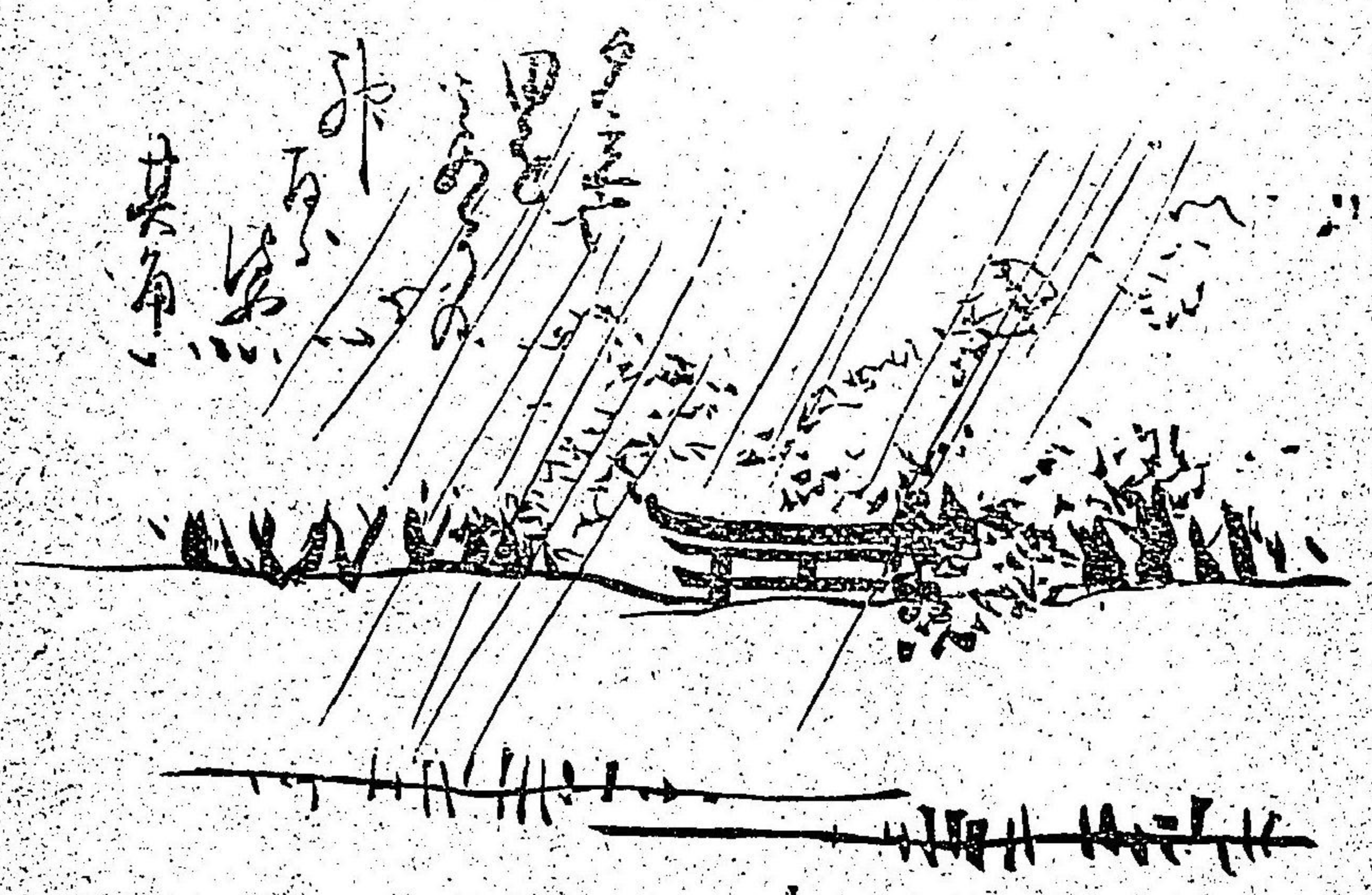
(七)海邊の風光 前に云うた學問上の論と共に今一言附加へて云ふべきことがある。それは海邊の風光が精神に感ずるところの價值である。吾々は海邊の清潔な空氣中にあつて心を爽快にするのみならず、燒くが如き極暑の中でも無盡藏の涼風は絶えず吹いて来る。鬱蒼とした山、眞白な浪の花『雲か山か』と見える遠山『梢の上を行く』といはれる白帆。風が吹けば音樂が松原に聞える、月が出

れば金龍が波間に躍る。聞くもの見るものすべて浴客を慰めて心氣を活潑にするから、これが即ち精神療養となつて、随つて身體の健康も抄取るのである。

第一章 海氣浴を治療に用ふる事

前に云うたところの作用で、海氣は呼吸器粘膜の乾くのを防いで前章の(三)常に緩和の働きをするから呼吸器病のある人が海氣を呼吸すれば、すぐに効能が見える。又尿の中の尿素や尿酸(第一編第五章)末を見が著しく増し、燐酸石灰といふやうな物は減する。其の譯は尿酸素尿酸などは體內の古い物が壞れて出来る物であるから、それが澤山に出るのは不用物の消耗するしるしである。又燐酸石灰の類は新しい體質の出来るに必要なものであるから、其の物の多く出ないのは新しい物が澤山に出来る證據である。言ひ替へれば新陳

代謝が盛んになるので随つて體量が増し健康が増す。海氣は神經が高ぶり過ぎたのを鎮めるに特別の効能がある。神經過敏の病人が海邊に移つて年來の難病が容易く直ることなどは度々實驗することでも珍らしくはない。海氣で療治をするに最も適當する病症は肺結核である。此の患者が海邊に逗留して、一月餘りも細菌のない清潔な空氣を



呼吸すれば、病氣の快方に向ふことは疑ひない。其の外は

海氣浴の適當する症

- 一、呼吸器系の慢性症、たとへば鼻咽喉氣管支肺の加答兒喘息、百日咳等
- 二、腺病、惡液質、貧血、重病の回復期等第六章を見よ
- 三、皮膚が弱くて風邪ひきやすきもの、身體の弱いもの
- 四、慢性の筋攣麻質斯關節攣麻質斯痛風等
- 五、心臟病
- 六、營養不良、消化障害等
- 七、腔加答兒帶下、月經不順等、其の外下腹部臟器の諸病
- 八、神經系の病氣、たとへば神經衰弱症、神經痛、神經過敏、麻痺、不眠症、ヒステリー等第六章を見よ

海氣の事に付て今まで云うた所は大概を示したものと見て宜しい。なせといふに、同じ海邊でも時と處によつて空氣中に含む物の多少や、温度其の外の事が色々に變るからである。たゞ海邊は氣壓が高い(壓)しつけられて濃くなつてゐることだけは何處の海邊でもちがひはない。

第三章 海氣浴の心得

海氣浴は海水浴よりも作用が遙かに緩和だけれど、浴する時間が不斷といふ長い間だから、効能は却て海水浴に優ることがある。其の上季節を論せず行ふことが出来るといふ便利がある。

海氣浴の作用の大小の人々の生活の有様によつて大へんにちがふ。即ち平生外に出て海風に吹かれる人と、いつも室内に閉籠つてゐる人とは、同じくらゐの身體で、同じ日數だけ海邊に逗留して

も、効能に大きなちがひがある。だから浴者は成るだけ室外に居る様にして海氣の作用を十分にすることが肝心である。苦し炎天であつたら日蔭を撰み、若し雨天であつたら寧ろ傘をさして、も成るべく外氣の中に居る方が宜しい。いかに海邊だと云つても閉籠めた室内に多人數集つて火鉢をカン／＼おこして、ランプの油煙で鼻の穴を眞黒にしてゐる場合などは、どうも空氣が良さうにも思はれぬ。

子どもが濱邊で貝殻を拾つたり、石で籠を拵へたり、砂山を築いたり、池を堀つたり、するのには娛樂と共によく筋肉を使つて、體温の消耗を償ひ、食慾を進め、夜はよく眠る利益がある。夜の間でも風の方向や風の強さや空氣の温度患者の狀態などを見計つて、風がすぐに當らぬやうに、成るべく窓や戸を開放して寝るがよい。

海氣浴の日数は、病氣の種類容態によつて一様に云はれない。海氣浴も海浴療法の一つで、適當に用ひるときは大に人の健康を増すほどの力があるから、ことによつては中ることがないとは云はれぬ。たとへば非常に衰弱した人、非常に體質の弱い人、貧血の婦人などは、外氣に抵抗する力が乏しいから、往々悪寒、頭痛、頭重、不眠、身體違和などいふことがある。さういふ場



合には浴者は自身の體力を考へて、或は最初海濱より少し離れた場所に住んで、海邊の散歩をして見たり、海水温浴や海水冷浴を兼ねて見たり、いづれ是までの習慣を考へてそれく加減をするか、又は醫師の指圖を受けて、體力相應の處置をせねばならぬ。健康にならうとの熱心から氣分のわるいのをこらへて無理押をしないと却て病氣を招くことが往々ある。終りに一言附加へておくのは、日光の作用のことである。海面や白砂の上より反射して来る爛々した光りは一層強いものである。から、効力もそれに準じて強い。しかしそのために眼をいためたり、腦症をおこすものもあるから、青色又は薄墨色の眼鏡をかける必要のあることがある。



附録

海水浴場の論

吾輩は既に海水浴一般の作用、効能、心得を記し畢つて更に述べた
いことが一つある。

日本は四方皆海であるから、到る處海水浴場があるやうなもの、
一つの治療所又は夏季の保養場として、慥かな効力を見やうには、
それ相當の設備がなくてはならぬ。

海水浴場とする地は、東南の方に海を受けて、西北の方は風を防ぐ
ために、海濱から凡そ十町以内に山脈が並んで、土地は岩石、砂礫に
富んで海は遠淺の所が最も適當である。斯ういふ場處は東海道山
陽道四國九州の中で東海岸の地に往々ある。而も其の地は大抵氣

候温和多くは汽車汽船の便利がある。

斯ういふ天然の資格があつても、其の上に人の手を加へなければ完全の海水浴場とは云はれぬ。即ち一般衛生と云つて土地一帯の養生法たとへば上、下水の完全なことを初め、宿舍の清潔、運動場の用意、消閑の具、大弓玉突の類、交通の便利などがあつて、滋養物や日用品には不足がなく、良い病院があるか、又は良い浴醫が不斷住んでゐて、土地の風俗が淳良、物價が廉いといふやうな個條が悉く備つてそこで初めて完全の海水浴場と云ふことが出来る。近頃海水浴の効能をいふものが多く、其の流行は年々盛んであるけれど、日本にはまだ完全な浴場の設備が整つて居らぬゆゑ、浴客は海水浴の理窟もわからず心得もなく、唯ムチャクチャに海水浴をして、健康の目的を達せぬのみならず、心を勞し、體を損じ、錢をつかひ、お

まけに思はぬ禍を招くことがある。

斯ういふ次第であるから、たゞ納涼の爲めとか遊樂のためにする健康人の入浴ですら頗る用心をしなければならぬ。況や治療を目的とする病人に於てをやだ。海水浴場に行く者は誰彼を問はず、まづ一通り海水浴の作用と注意とを研究して委しいことは醫師の指圖を受けることを忘れてはならぬ。

政治家といひ、實業家といひ、官吏、教員、醫師、技術家といひ、凡そ中等以上に位して國の利益をも謀らうといふほどのものは、世がだん／＼開け智慧がだん／＼進むに隨つて、生存競争とかいふ「強いもの勝ち」の争ひが益々烈しくなつて、心をつかふことも益々烈しく、遂には所謂神經衰弱症のやうなものに陥つて、肝癪は高ぶる、物忘れはする、つまりまらぬことには心配する、自分の神經から色々の病氣

を製造して、ト、のつまり官員ならば退職自前ならば隠居道具で、
 可惜器量のある人を朽果さして仕舞ふことが少なくない。こんな
 人はこれからもだんく殖えるばかりであらう。其の筋の人々は
 こゝの處を考へて、幸ひ我が日本の海國を利用して大に海水浴場
 の開設を天下に勧め、それに付ては位地を初め、用意取締等に委し
 く注意を興へて完全の海水浴場を成就させ、智識財産のあるもの
 が無病健康で十分腕を振ふことの出来るやうにせられたならば、
 國のため大なる利益だらうと思はれるのである。

海水浴終

10/36

海水浴

定價金貳拾錢

明治三十五年八月五日印刷
 明治三十五年八月十日發行

不許複製

著 者 内 田 綱 太 郎
 發 行 者 兼 印 刷 者 金 港 堂 書 籍 株 式 會 社
 代 表 者 右 社 長 原 亮 一 郎
 印 刷 所 合 資 會 社 東 京 國 文 社
 賣 捌 所 各 府 縣 下 特 約 販 賣 所
東京市日本橋區本町三丁目十七番地
 東京市下谷區龍泉寺町四百十四番地
 東京市京橋區宗十郎町十五番地

82
504

82
504

不許複製

明治三十五年八月五日印刷
明治三十五年八月十日發行

海水浴
定價金貳拾錢

著者 内田 綱太郎

發行兼者 金港堂書籍株式會社
東京市日本橋區本町三丁目十七番地

代表者 右社長 原 亮一郎
東京市下谷區龍泉寺町四百十四番地

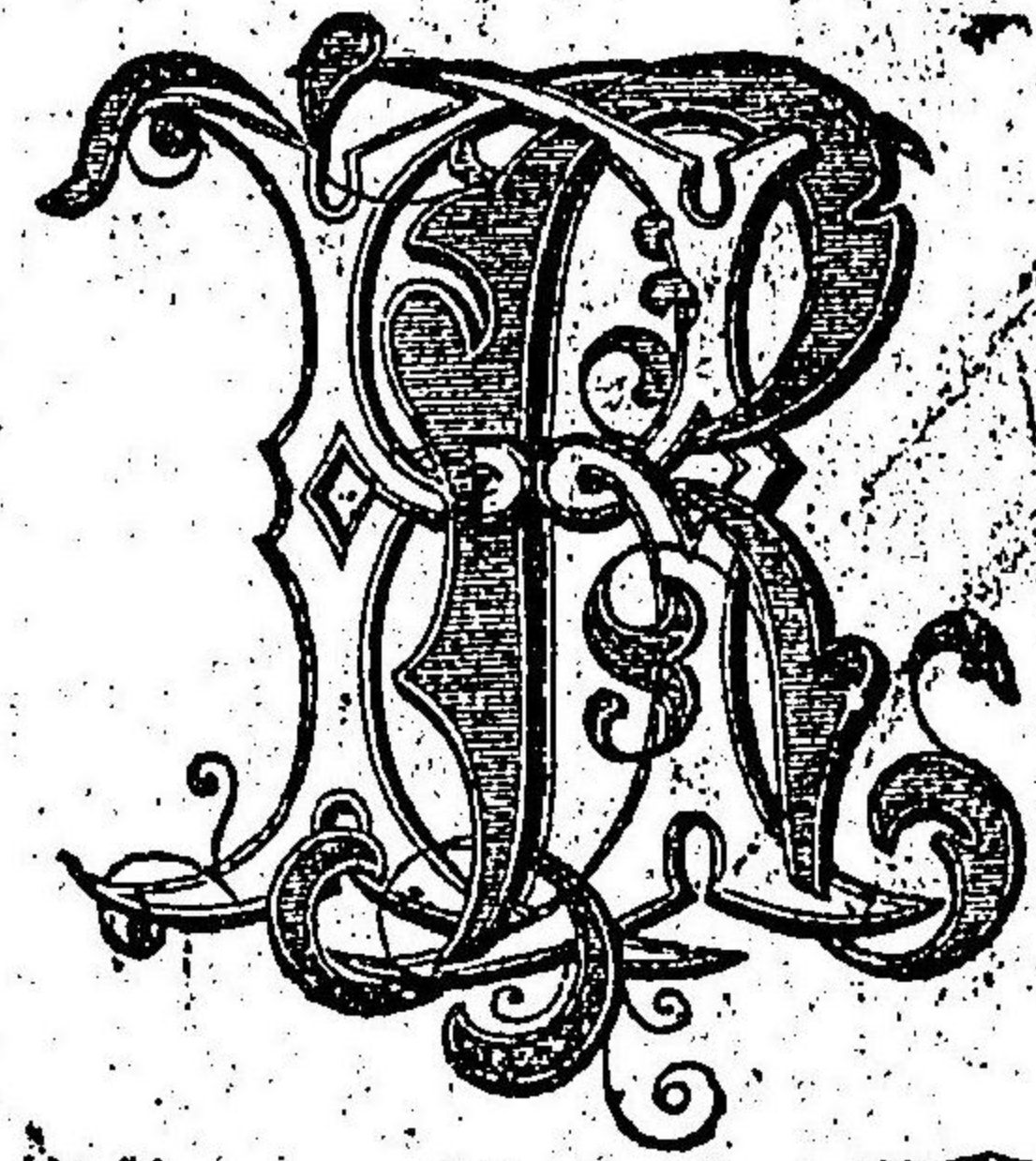
印刷所 會社資 東京國文社
東京市京橋區宗十郎町十五番地

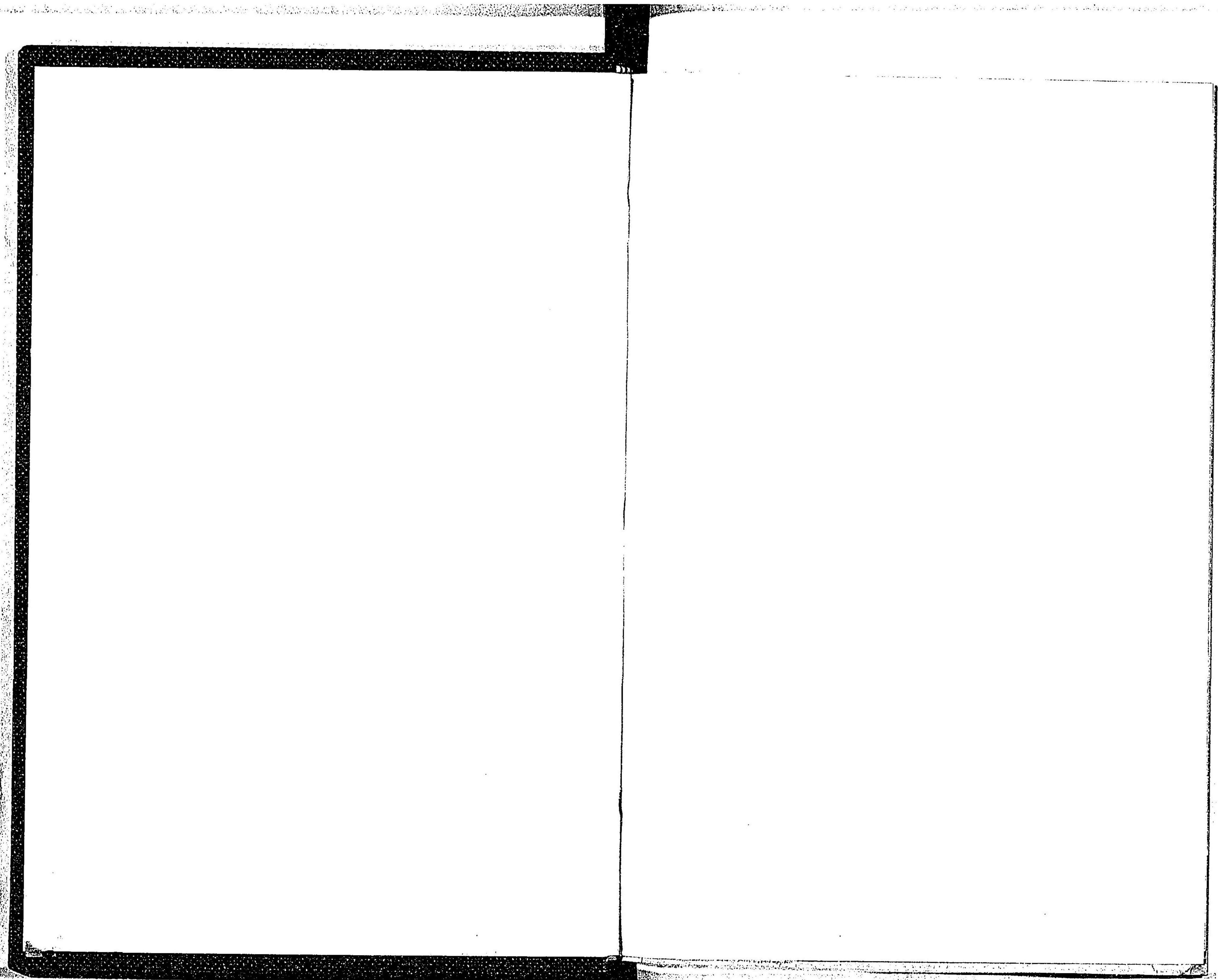
賣捌所 各府縣下特約販賣所

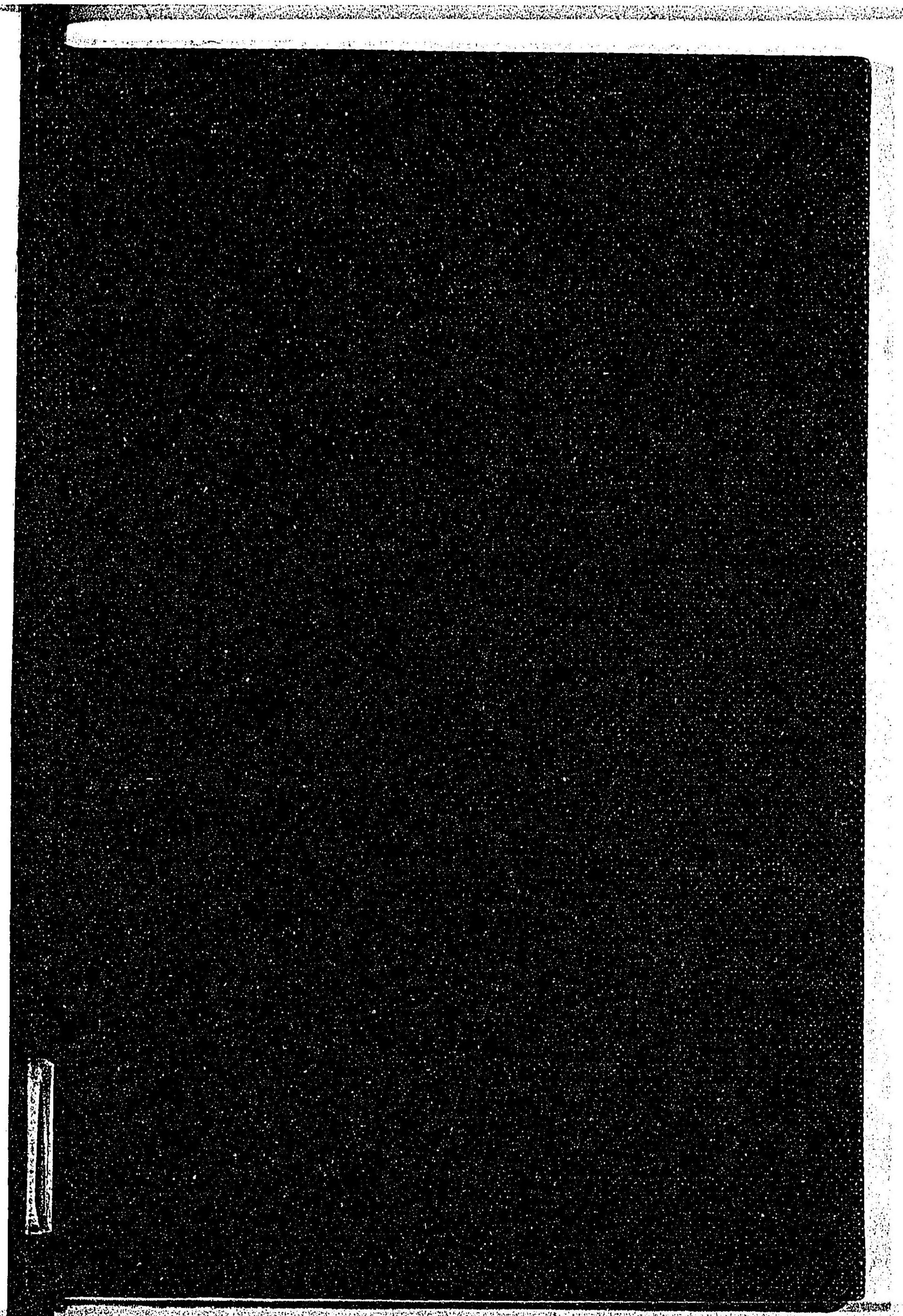
を製造し、そのつまり官員ならば退職自前ならば隱居道具で、
可惜器量のある人を朽果として仕舞ふことが少なくない。こんな
人はこれからもだんく、殖えるばかりであらう。其の筋の人々は
この處を考へて、幸ひ我が日本の海國を利用して大に海水浴場
の開設を天下に勧め、それに付ては位地を初め、用意取締等に委し
く注意を與へて完全の海水浴場を成就させ、智識財産のあるもの
が無病健康で十分腕を振ふことの出来るやうにせられたならば、
國のため大なる利益だらうと思はれるのである。

海水浴終

1-416







82
504

060418-000-0

82-504

海水浴

内田 綱太郎 / 著

M35

CBM-0247

