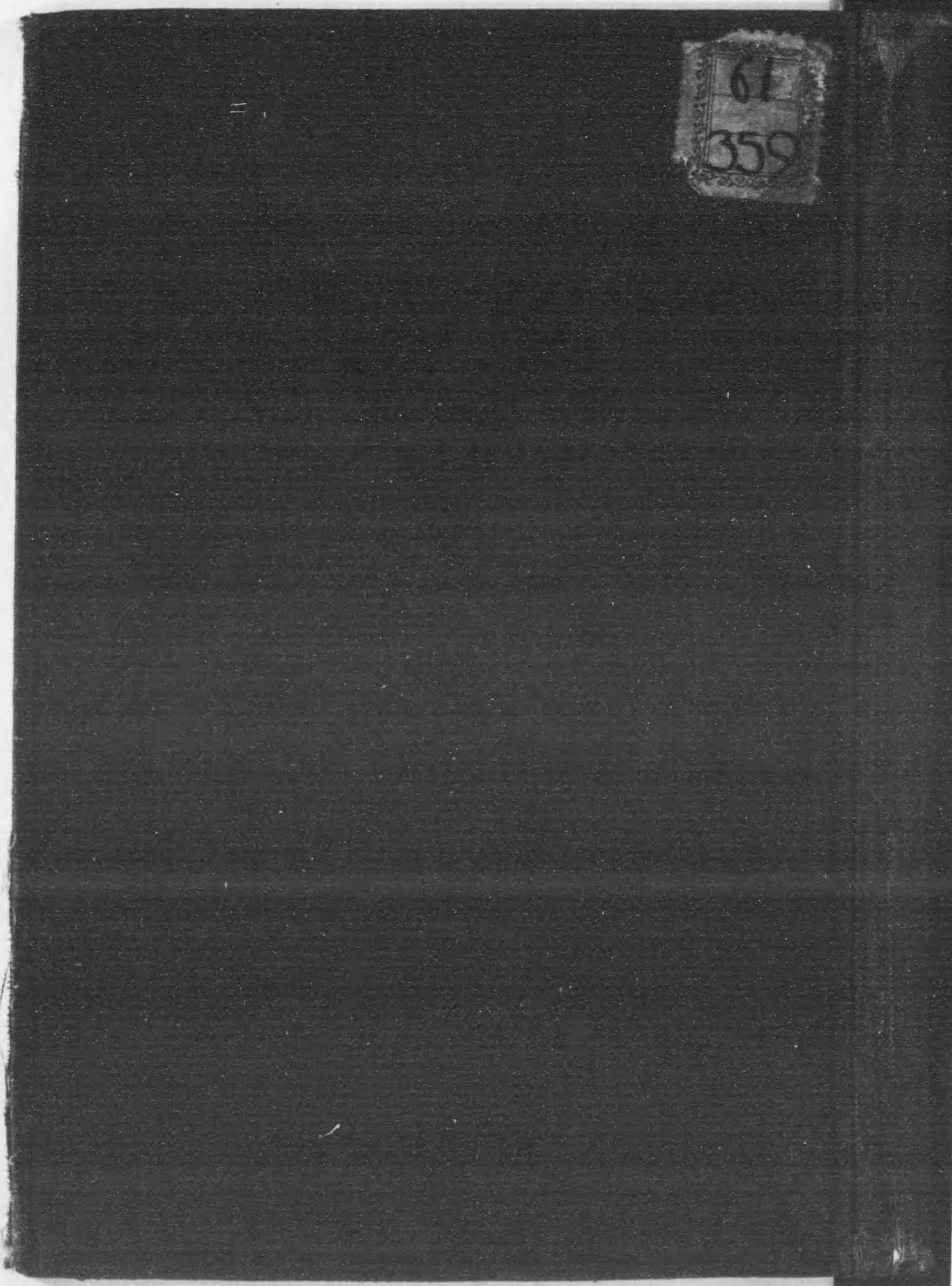




始



61  
359







健康相談所長 伊藤尚賢著

日  
日  
の  
衛  
生  
講  
話

東京文録社藏版

大正  
15. 12. 7  
内交



## はしがき

一醫學と云ふと、多くの人は病氣の療治のことばかりしか考へて居らぬが、實はその範圍は頗る廣いものであつて、病氣を癒すのはその一科目たる治療學に過ぎない。醫學には此外に病氣に罹らぬやうにする豫防醫學、傳染病の流行を防ぐ防疫學を始め、吾人の健康を保持する保健醫學、進んで健康を増進する健康學、または主として營養の方面を主る營養學、並に衛生學、藥物學、妊産婦科學、育兒學等、更に進んではすべて吾人の福祉安寧を増進する萬般の事物を含有するものであるから、昔より「上醫は國を醫す」と云ふて、醫師を呼ぶに國手と稱したのである。

一現時所謂家庭醫學に關する著書は頗る多く、所謂汗牛充棟もたゞならぬ盛況であるが、此等の多くは治療醫學、豫防醫學その他一二の範圍を出でず、よく醫學の萬般に亙れるものは少い。尤より醫學の總てを網羅すると云ふことは、なかく容易の業では無いが、どうも從事ありふれたものでは何と無く物足らぬ、否多く



は醫師の領分に屬するものゝみであつて、眞に家庭の醫學なる部分は少い、とは識者の屢々口にするとゝころ、また吾人の多く耳にするところであつた。

一、本書は元より此の意味に於ける完全無缺のものではないが、素人醫書に於ける從來の型を破り、醫學に關する多くの範圍に亘り、眞の家庭醫學書たるべく、吾人の日常生活により多く資するを目的として編纂せるものであつて、此點に於ては一新傾向を示せるものと云ふべきである。

一、醫學の如き純正科學に屬するものは多くはその説述無味乾燥に流れ易きものである。それで本書はこの缺陷を防ぐべく、説述の事項を一年三百六十五日に配し、成るべくその日に關係あることを説き、趣味の間に知らず識らず一般醫學に關係あることを知悉するを主とせるものである。若しこれによつて多少なりとも日常生活上益するところあらば著者の頗る満足とするところである。

著 者 謹 識

目 次

一月一日 朝起きの效……………二

二日 夢の研究……………四

三日 正月の儀式……………六

四日 門松の由來……………八

五日 飲酒の利害……………一〇

六日 七福神の素性……………一二

七日 七種菜の效用……………一四

八日 健康法の選擇……………一六

九日 職業による健康……………一八

十日 最も宜しき入浴法……………二〇

十一日 餅の食養的價値……………二二

十二日 氣管支カタル……………二四

十三日 ひよ、あかぎれ……………二六

十四日 性的衛生……………二八

十五日 スキー……………三〇

十六日 休養と慰安……………三二

十七日 アルコール中毒……………三四

十八日 滋養劑の用ひ方……………三六

十九日 受胎制限法……………三八

二十日 デフテリア……………四〇

廿一日 運動の一般的效果……………四二

廿二日 肋膜炎……………四四

廿三日 寒中水泳の效……………四六

廿四日 分娩の準備……………四八

廿五日 分娩の經過……………五〇

廿六日 健康なる初生兒……………五二

廿七日 初生兒の取扱方……………五四

廿八日 初生兒の衣服……………五六

廿九日 母乳の哺せ方……………五八

三十日 母乳の雇ひ方……………六〇

卅一日 人工營養の心得……………六二

二月一日 母乳を禁すべき場合……………六四



二日 喫煙の害……………一六  
三日 嬰兒の排尿……………一六  
四日 嬰兒の排便……………一七  
五日 抱き方と背負ひ方……………一七  
六日 産褥期の状態……………一七  
七日 産婦の攝生……………一七  
八日 乳不足の療法……………一八  
九日 驚口瘡……………一八  
十日 急性リウマチス……………一八  
十一日 喫行の効果……………一八  
十二日 コロブ性肺炎……………一九  
十三日 カタル性肺炎……………一九  
十四日 筋肉リウマチス……………一九  
十五日 斷食の效否……………一九  
十六日 喰合せの研究……………一九  
十七日 結核性關節炎……………一九  
十八日 眼及び耳の異物……………一九  
十九日 鼻腔咽頭の異物……………一九

二十日 感冒……………一九  
廿一日 喘息……………一九  
廿二日 神經痛……………一九  
廿三日 常習便秘……………一九  
廿四日 田虫、ナマヅ、白雲……………一九  
廿五日 疥癬、乾癬、魚鱗癬……………一九  
廿六日 虱類の驅除法……………一九  
廿七日 ベスト……………一九  
廿八日 脊推カリエス……………一九  
三月一日 試驗勉強と食物……………二〇  
二日 咽頭結核……………二〇  
三日 雛祭りの由來(上)……………二〇  
四日 雛祭りの由來(下)……………二〇  
五日 ハヤリ目……………二〇  
六日 衣服衛生……………二〇  
七日 衣服の清潔……………二〇  
八日 洋服と和服……………二〇  
九日 小兒運動器の發育……………二〇

十日 小兒五官器の發育……………二一  
十一日 兒童身長體重の發育……………二一  
十二日 小兒の智育……………二一  
十三日 小兒の德育……………二一  
十四日 小兒の體育……………二一  
十五日 宮參りのこと……………二一  
十六日 離乳の時期……………二一  
十七日 離乳期の食物……………二一  
十八日 郊外散歩の效……………二一  
十九日 麻疹……………二一  
二十日 猩紅熱……………二一  
廿一日 飧食と健康……………二一  
廿二日 種痘の心得……………二一  
廿三日 肺結核の傳染機會……………二一  
廿四日 肺結核の早期診斷……………二一  
廿五日 ヴキタミン……………二一  
廿六日 精神病の注意……………二一  
廿七日 結核の豫防法……………二一

廿八日 喫茶の利害……………二一  
廿九日 肺病初期の徵候……………二一  
三十日 肺病の治療法……………二一  
卅一日 肺結核患者の攝生法……………二一  
四月一日 學校頭痛……………二一  
二日 のぼせ症……………二一  
三日 毛織物、毛革の保存……………二一  
四日 健康相談所の使命……………二一  
五日 ニキビとソバカス……………二一  
六日 齶齒の豫防法……………二一  
七日 神經衰弱の原因……………二一  
八日 神經衰弱の症候……………二一  
九日 神經衰弱の最新療法……………二一  
十日 結婚の本義……………二一  
十一日 結婚の年齢……………二一  
十二日 結婚と遺傳……………二一  
十三日 結婚と疾病及衛生……………二一  
十四日 胎兒の發育……………二一



十五日 妊娠第一月の養生……………三〇  
 十六日 分娩日の豫知法……………三二  
 十七日 實驗的長生法……………三四  
 十八日 糖尿病……………三六  
 十九日 糖尿病の食養……………三八  
 二十日 轉地療養……………四〇  
 廿一日 遺尿症……………四二  
 廿二日 發疹チフス……………四四  
 廿三日 流行性腦脊髓膜炎……………四六  
 廿四日 腦膜炎……………四八  
 廿五日 玩具の與へ方……………五〇  
 廿六日 高地氣候療養……………五二  
 廿七日 低地及森林氣候療養……………五四  
 廿八日 海岸及海上療養……………五六  
 廿九日 ヒステリー……………五八  
 三十日 ヒステリーの療法……………六〇  
 五月十一日 建築上土地の選び方……………六一  
 二日 方位の迷信……………六四

三日 家屋建築上の要件……………六八  
 四日 家屋改良の要點……………七〇  
 五日 各室の配置……………七二  
 六日 臺所と食堂……………七四  
 七日 便所と湯殿……………七六  
 八日 家屋の衛生……………七八  
 九日 採光法(燈火)……………八〇  
 十日 暖室法と冷室法……………八二  
 十一日 掃除の仕方……………八四  
 十二日 良き飲料水……………八六  
 十三日 妊娠第二ヶ月の養生法……………八八  
 十四日 破傷風……………九〇  
 十五日 微毒の原因及傳染……………九二  
 十六日 微毒の症狀……………九四  
 十七日 微毒の豫防及療法……………九六  
 十八日 陰莖發育不全……………九八  
 十九日 發聲運動の效……………一〇〇  
 二十日 男子の淋病……………一〇二

廿一日 女子の淋疾……………一〇二  
 廿二日 淋病の豫防及療法……………一〇四  
 廿三日 軟性下疳……………一〇六  
 廿四日 化粧水の使ひ方……………一〇八  
 廿五日 美容料洗滌劑……………一一〇  
 廿六日 色を白くする法……………一一二  
 廿七日 魚貝及肉等の中毒……………一一四  
 廿八日 狂犬病……………一一六  
 廿九日 蛇咬傷……………一二八  
 三十日 昆虫の齧傷……………一三〇  
 卅一日 鼠咬症及猫咬傷……………一三二  
 六月一日 腰の痛み……………一三四  
 二日 蚊の驅除法……………一三六  
 三日 蚤の驅除法……………一三八  
 四日 蠅の驅除法……………一四〇  
 五日 鼠の驅除法……………一四二  
 六日 癩病……………一四四  
 七日 ヤラリア……………一四六

八日 レントゲン療法……………一三八  
 九日 妊娠三ヶ月の養生……………一四〇  
 十日 つはり……………一四二  
 十一日 慢性リウマチス……………一四四  
 十二日 梅雨期の衛生……………一四六  
 十三日 微の種類と其作用……………一四八  
 十四日 恐るべき細菌……………一五〇  
 十五日 微菌(細菌)の退治法……………一五二  
 十六日 小兒消化不良症……………一五四  
 十七日 急性腸カタル……………一五六  
 十八日 慢性腸カタル……………一五八  
 十九日 欠伸の出るわけ……………一六〇  
 二十日 老人の健康増進法……………一六二  
 廿一日 癩癩……………一六四  
 廿二日 午睡の利害……………一六六  
 廿三日 サナダ虫病……………一六八  
 廿四日 蛔虫病と蟻虫病……………一七〇  
 廿五日 十二指腸虫病……………一七二



廿六日	肺及び肝臓デストマ病	三五六
廿七日	日本住血吸虫病と糸状虫病	三五六
廿八日	煩悶の原因	三五六
廿九日	煩悶の救済法	三五六
三十日	煩悶脱離法	三五六
七月一日	心配の種類	三五六
二日	心配脱離法	三五六
三日	脚氣	三五六
四日	心臓病	三五六
五日	子宮内膜炎	三五六
六日	こしけ	三五六
七日	女性不妊症	三五六
八日	妊娠四ヶ月の養生法	三五六
九日	濕疹	三五六
十日	水泳場所の選定	三五六
十一日	水泳の注意	三五六
十二日	水泳の時期時刻時間	三五六
十三日	溺者救助法	三五六

十四日	假死と人工呼吸法	三五六
十五日	夏負けの豫防法	三五六
十六日	腹痛と其手當	三五六
十七日	下痢と其手當	三五六
十八日	痔核と痔瘻	三五六
十九日	電(雷)死の手當法	三五六
二十日	暈丸炎と副暈丸炎	三五六
廿一日	登山の準備	三五六
廿二日	登山の注意	三五六
廿三日	山中りの手當	三五六
廿四日	登山の効果	三五六
廿五日	誤られたる海水浴	三五六
廿六日	水温及び海水成分	三五六
廿七日	海氣及び光線	三五六
廿八日	海水浴の効果	三五六
廿九日	海水浴の注意	三五六
三十日	明治天皇祭	三五六
卅一日	鹽の效用と選擇	三五六

八月一日	休暇中の心得	四六〇
二日	避暑の注意	四六〇
三日	夏の化粧法	四六〇
四日	反齒の豫防と矯正	四六〇
五日	冷水摩擦	四六〇
六日	日光浴	四六〇
七日	空氣浴	四六〇
八日	妊娠五ヶ月の養生法	四六〇
九日	産婆の頼み方	四六〇
十日	温泉の種類と其效用	四六〇
十一日	温泉場の遊び方	四六〇
十二日	湯治の心得	四六〇
十三日	エマナチオンの效用	四六〇
十四日	日焦けの豫防と療法	四六〇
十五日	森林の化學的作用	四六〇
十六日	日射病と熱射病	四六〇
十七日	アセモと多汗症	四六〇
十八日	季節と食物	四六〇

十九日	地に親しめ	四六二
二十日	色彩の神經に及す作用	四六二
廿一日	色彩の選擇	四六二
廿二日	菽類の滋養	四六二
廿三日	芋類の滋養	四六二
廿四日	大根蕪青の效用	四六二
廿五日	蔬菜の效用	四六二
廿六日	瓜蒔類の效用	四六二
廿七日	果實の效用	四六二
廿八日	魚類の效用	四六二
廿九日	軟體動物介類の效用	四六二
三十日	血壓のこと	四六二
卅一日	血壓亢進の注意	四六二
九月一日	トラホーム	四六二
二日	兒童に對する保護者の注意	四六二
三日	漕艇の効果	四六二
四日	腦溢血	四六二
五日	淋毒性結膜炎	四六二



六日 コレラ……………五九八  
 七日 妊娠母體の變化……………五〇〇  
 八日 妊娠六ヶ月の養生……………五〇二  
 九日 妊娠中の浮腫……………五〇四  
 十日 チフス……………五〇六  
 十一日 身長と體重との關係……………五〇八  
 十二日 森林の理學的作用……………五二〇  
 十三日 赤痢と疫痢……………五二二  
 十四日 理學的消毒法……………五二四  
 十五日 化學的消毒法と消毒法の應用……………五二六  
 十六日 多血質と粘液質……………五二八  
 十七日 神經質と膽液質……………五三〇  
 十八日 婦人外陰部の畸形……………五三二  
 十九日 子宮の畸形……………五三四  
 二十日 子宮前屈と後屈……………五三六  
 廿一日 月經困難と月經過多……………五三八  
 廿二日 無月經……………五四〇  
 廿三日 卵巢囊腫——張滿……………五四二

廿四日 腫瘍と腫カタル……………五四四  
 廿五日 子宮筋腫……………五四六  
 廿六日 中耳炎と耳だれ……………五四八  
 廿七日 深呼吸……………五五〇  
 廿八日 腹式呼吸の仕方……………五五二  
 廿九日 腹式呼吸の效能……………五五四  
 三十日 傳染病豫防法に就て……………五五六  
 十一月一日 有毒茸と無毒茸……………五五八  
 二日 家相と鬼門……………五六〇  
 三日 中毒療法的一般……………五六二  
 四日 猫いらす中毒……………五六四  
 五日 青梅中毒……………五六六  
 六日 仙人の正體……………五六八  
 七日 妊娠七ヶ月の養生……………五七〇  
 八日 止血法……………五七二  
 九日 挫創、擦傷、皮下溢血……………五七四  
 十日 創傷の應急手當……………五七六  
 十一日 骨折の應急手當……………五七八

十二日 疾走の効果……………五八〇  
 十三日 嗜血と吐血……………五八一  
 十四日 安眠の方法……………五八三  
 十五日 記憶増進法……………五八五  
 十六日 近視眼……………五八七  
 十七日 主食品と副食物……………五九〇  
 十八日 丹毒と天然痘……………五九二  
 十九日 漬物の效用……………五九四  
 二十日 頭痛の見分け方……………五九六  
 廿一日 腦充血と腦貧血及持病の頭痛……………五九八  
 廿二日 衄血と鼻茸……………六〇〇  
 廿三日 クシヤミの出る理由……………六〇二  
 廿四日 脱肛の豫防と還納法……………六〇四  
 廿五日 脱毛豫防法……………六〇六  
 廿六日 急性胃カタル……………六〇八  
 廿七日 慢性胃カタル……………六一〇  
 廿八日 食欲増進法……………六一二  
 廿九日 女子不感症……………六一四

三十日 禿頭と若白髮……………六一六  
 卅一日 菊の花……………六一八  
 十一月一日 米の滋養と半搗米……………六二〇  
 二日 麥飯の滋養……………六二二  
 三日 獸肉の滋養……………六二四  
 四日 馬肉及び卵の滋養……………六二六  
 五日 牛乳及び其製品の滋養……………六二八  
 六日 菓子類の滋養……………六三〇  
 七日 飲料の滋養……………六三二  
 八日 食量を定むるの必要……………六三四  
 九日 大人の食量……………六三六  
 十日 カロリーの計算法……………六三八  
 十一日 食物の品位……………六四〇  
 十二日 食物の味……………六四二  
 十三日 食物消化の概要……………六四四  
 十四日 肉類の危険……………六四六  
 十五日 牛結核と牛乳の危険……………六四八  
 十六日 魚類の危険……………六五〇



十七日 植物性食品の危険…………… 六四  
 十八日 混食の必要…………… 六四  
 十九日 料理の必要…………… 六四  
 二十日 妊娠第八ヶ月の養生法…………… 六八  
 廿一日 健康増進法と鍛錬…………… 六八  
 廿二日 健康増進法と健康學…………… 六八  
 廿三日 體操遊技及遊戯…………… 六八  
 廿四日 運動遊技の種類…………… 六八  
 廿五日 旅行の効果と其注意…………… 六八  
 廿六日 目的による旅行…………… 六八  
 廿七日 弓術…………… 六八  
 廿八日 子を害する親…………… 六八  
 廿九日 親の責務…………… 六八  
 三十日 育児の方針…………… 六八  
 十二月一日 劍術…………… 六八  
 二日 角力…………… 六八  
 三日 炬燵及び行火の害…………… 六八  
 四日 火災の豫防及び注意…………… 六八

五日 腎臟炎の種類…………… 六八  
 六日 腎臟炎の養生法と療法…………… 六八  
 七日 腎臟炎の養生…………… 六八  
 八日 窒息と食通閉塞…………… 六八  
 九日 卒倒とヒキツケ…………… 六八  
 十日 眼、耳、鼻の異物…………… 六八  
 十一日 火傷…………… 六八  
 十二日 妊娠九ヶ月の養生法…………… 六八  
 十三日 流感の容態…………… 六八  
 十四日 流感の治療と豫防法…………… 六八  
 十五日 胸痛…………… 六八  
 十六日 岡田式靜座法の一…………… 六八  
 十七日 岡田式靜座法之二…………… 六八  
 十八日 鼻カタル…………… 六八  
 十九日 肥厚性鼻炎…………… 六八  
 二十日 生殖器性神經衰弱症…………… 六八  
 廿一日 遺精夢精及精液漏…………… 六八  
 廿二日 早漏及不感…………… 六八

目次終

廿三日 陰萎…………… 七四  
 廿四日 發育不全…………… 七四  
 廿五日 子宮癌…………… 七四  
 廿六日 凍傷及凍死…………… 七四  
 廿七日 咽頭カタル…………… 七四  
 廿八日 喉頭カタル及咽喉結核…………… 七四  
 廿九日 百日咳…………… 七四  
 三十日 食道炎及食道潰瘍…………… 七四  
 卅一日 胃炎…………… 七四





健康  
保全

日  
日  
の  
衛  
生  
講  
話

目次

第一日	健康と生活
第二日	食生活と健康
第三日	生活環境と健康
第四日	労働と健康
第五日	疾病の予防
第六日	精神衛生
第七日	婦人衛生
第八日	小児衛生
第九日	老人衛生
第十日	災害予防



一月一日は誰も知る如く、陛下が朝早く未明に起き出で給ひ天地四方を拜し賜ふ四方拜の當日である。此の目出度日を記念として朝起をするは頗る其意を的たるものであらう、最近東京在住の士にて此日早朝明治神宮に参拜するを例とするもの澤山出て来たが、これは頗る喜はしき現象であるから、地方にても矢張り早起鎮守の社に詣で、然して後、雑煮を祝ふと云ふ風にしたいものであり、更に之を繼續して、所謂朝起きの習慣を造りたきものである。

俗諺にも「朝起き三文の得」と云ふことがあるが、この朝起きは經濟上にも、また衛生上にも頗る賞すべきものがある。

先年萬朝報社にて百歳以上の長壽者を全國に亙りて調査したことがある。それに基き大阪胃腸病院長醫學博士湯川玄洋氏が、長壽者居住地の役場に照會して、此等長壽者の起居動作に就て詳細なる取調べをなし、百六十二人の動作を知り得た、そしてこれを予が主宰せる衛生新報に掲載した。これを見ると長壽者は申し合せたやうに早起きの人である。左にその調査事項を掲げよう。

健康長壽の第一法は先づ朝起きに初まる、朝起きは三文の得どころでない、朝未明に起床して新鮮の空気を呼吸するは、單に肉體の健康によいばかりでない、爽然たる気分は實に千金を以ても買ふべからずである。凡ての事業に熱中する活力も早起きによつて得られる。昔しから長命した人に晏起

の人は殆んど皆無だと云つても差支がないわが長壽者もその悉くが早起きである、即ち次に示す表が之れを明らかにする。

- 二時頃起きる一人 三時頃起る人十二人 四時頃四十六人 五時頃四十四人 六時頃二十八人 七時頃五人 八時頃三人 未明の頃(時間不詳)七人 不定二人 不明二人
- 即ち百六十二人の長壽者は悉く皆申し合せたかの如く、朝起きの時間が早い。それもその時間は甚だ規則的で、時に四時になることもあれば、時には八時になることもあるなどいふやうな不規則なことは更でない、この例によつて見るも、早起きの健康に益あることは証明されるのである。何れでも健康なる身體の持主たらんとする人は須らく朝起きすべしである。
- 著者が少年の時新聞記者をなせることあり、當時大倉、雨宮、大橋其他の著名實業家を自邸に訪問せることあるが、此等の人々は何れも申し合せたやうに早起きで、まだ夜の明け離れぬ頃に行かなければ、早やくも外出するので面會するを得ぬと云ふ有様だったので、感じ易き少年の常として、成るほど感じ、それが動機となつて今日でも朝起きをして居る。また神經衰弱や肺結核患者は晏起の不規律者に多く、またよし此等の病氣に罹つても規律よき夙起の人は早く治癒するを實驗して居る、朝起き得登三文のみならんやである。

(朝起の効)



何時の頃から初まつたことか知らぬが一月二日の夜は、枕の下に寶舟の繪を敷き、初夢を見て、其夢によつて吉凶を判断すると云ふことが行はれて居る、夢に就てはいろ／＼の研究があるが、醫學士高峰博氏は夢學と云ふ浩瀚な著書を出し我國に於ける夢學の第一人者である、以下少しく氏の説を借用して夢を説明して見よう。

夢と云ふものは如何なる原因で結ばれるかと云ふに、それには三つの異つた種類の原因がある。一は生理的原因、二は心理的原因、三は病理的原因である。生理的原因としては身體の外來刺激即ち聽覺、視覺、嗅覺、味覺、觸覺の五官から發して結ばれる夢、また内部的刺激即ち五臟六腑筋骨の故障または刺激によつて結ばれるものがある。心理的原因としては過去の印象、平素の思想、潜在意識——記憶の底の方に隠されてゐて、折にふれてふわつと浮び出でる記憶または靈感的心理作用或睡眠意識と云ふもの、固有の作用によつて結するものがある。最後の病理的原因には五官部の疾患又は故障、内臟部の疾患又は故障、中樞部の刺激異常がある。

夢と云ふものは極めて單時間内に結ばれるもので、それも睡眠の覺醒期に多い、そして結する場合は、精神又は身體或は其兩者に疲勞若しくは故障のある場合に多い。結夢者が小兒及び婦人に多いのは、即ち敏感な點や、被暗示性が大なるために結夢する場合が多いことにもなる。夢には遡源性がある、先きに夢は極めて短時間に、睡眠の覺醒時に結されると云つたのは、この遡源性に重大な關係があるので、假りにある人が谷底に落ちた夢を見たとする。ピツクリして眼が覺める、夢であつたと云ふことになる。この時は重ねてゐた足が一方へすべり落ちた爲めに谷底へ落ちた夢を見たとする然しこの原因を發見するのは、すつと後で、先づ重ねてゐた足がすべり落ると同時に、谷底落下の夢が生じ、そして眼は開かないが、心は落下を意識する。心が更に次の事を描き出す (1) 自分は山道を歩いてゐた (2) 崖の所に美しい花が咲いてゐた、それを取らうとした (1) としてすべり落ちたのだ然し夢で谷底へ落ちた瞬間 (1) どうして谷底へ落ちたか (2) それは崖の花を取らうとしたから (3) 崖があつたのは山道を歩いてゐたから、と原因へ遡つて見てゐるのであつて、夢が被れると同時に意識が活動し、その意識が (3) 山道を歩いた事を最初に浮び出し、前の事實を順序だつて説明するのである。

夢には三種ある。即ち五官性のもものは色彩夢、音聲夢、香氣夢、味覺夢、觸、壓、溫乃至痛感等の觸覺夢があり、中樞性のもものは感情夢、思考夢、文覺夢、宗教夢、感應夢等中樞神經の作用するものがあり、特殊性のものには飛行夢、墜落夢、性欲夢、魔夢、表徵夢等がある。此等三種の夢の各々が最初に述べた各種の原因が來るものである。



明年維新泰西の風が長足の進歩を以て我が家庭に侵入して以來、諸事昔の面影は無くなつたが、それでも流石に正月のお儀式だけは残つて居る。先づ食積みのことを述べんにこれらは頗る縁喜的のもので、長舅同様に床へ飾つて年始の客に出すものである。そしてその盛附に白米、根米、藪かうじ、樺實、乾栗、蜜柑、金柑、ゆづりは、田作、數の子、霞餅、海老、橙、ところ芋、佐倉炭、串柿、昆布、なりでその意は我家は蜜柑、金柑の子孫、ゆづりはのだい、い、ところ、にすみ田作の土地肥えたる、水陸の物成に、かや、かちぐりの武運めでたく、常盤の松の末永く、伊勢海老の腰の曲り、串柿の髪白く、皺寄るまでも存へ榮ゆるをよるこんぶと祝ふたのである。それから雑煮餅の盛方は、正式としては藤原氏の古より今に至るまでも少しも變ることはない。下々の風俗は稍亂れたらんも、上つ方は依然と古風を守られる。即ち豆、數の子、田作に一々土器に高盛り、雑煮餅は辰餅の五寸四方ばかりなるを折敷に重ね、里芋、若菜を添え据えるのだが、素より眼み鯛の如く見るばかりに、客人は箸を附けず、また武家にては勅使下降、大名着日の祝ひも皆初春と同様、雑煮を祝つたものである。

それから年始の馳走はどうするかと云ふに、昔の大名は、年始は門口で名乗る許り、丁度今の名刺投入の格であつたが、これは一體に表客の面倒なるを避ける爲めで、酒宴を意味する奥向きの客は

日を更めてのことであつた。これなればなか／＼當今の御祝ひとは違つて普通一人前銀三百匁の献立であつたから、丁度今の百匁許りに當るから其御馳走はなか／＼大したものであつた。

雑煮餅に就ては、各家それ／＼の献立があるが、今各料理家の粹を抜いたものを二三紹介せんに、先づ情汁としては

- 餅 小松菜 ○餅 ホーレン草 竹輪木口切 ○餅 鴨薄切 芹五分切 蒲鉾短冊 銀杏 大根
  - さき海老 ○餅 鶏肉薄切 蒨草 竹輪小口切 鴨足大根 沙魚卸身 ○餅 若菜 さき海老
  - 焼栗 ○餅 鶉團子 片松茸 芹五分切 海老しんぢよ賽切 生海苔
- 以上は、各味皆下煮をなし置き、餅は焼きて沸湯の中に浸し椀に入れ、其上に魚菜を位置よく盛り清汁をそそぎ、口は柚子又は、疑冬花を入るるか、或は乾海苔、鶏卵の薄焼を用ゐるもよい。次に味噌汁の献立は
- 餅 銀杏大根 青菜少し
  - 餅 銀杏大根 胡蘿蔔小口切 結干瓢 椎茸千切 芋小口切 青菜少々
- 等にて、餅は一旦別鍋にて煮て用ひ、常の如く仕立たる味噌汁に、別に煮たる諸品を加へ上記の如くにして出すのである。

(正月の儀式)



新年には、貴賤上下となく門松を立て、一陽來復を祝ふは、我が國の例となつて居るが、  
 一月 今その由來を尋ねて見ると、元來、伊勢の大神宮は、天孫降臨以來宮中に置かれたもので  
 四日 あるが、神武天皇より十代の帝に渡らせらるゝ、崇神天皇、その次の垂仁天皇の御代  
 に、今の伊勢の國に移し祭らせたものである。朝廷に於かせられては、度々都を御移しに相成り、ま  
 たは戦亂その他の爲めに、御儀式の如きもいろ／＼更つたのであるが、獨り太神宮に於ては、御儀  
 式も昔のまゝに残つて居るので、種々の儀式は、多くは太神宮の例に倣つたものであるが、門松の如  
 きも矢張その一例である。尤もこれは初には、松に限らず、常盤木を門に立て、家の繁榮を祝したも  
 のであつたのだ。

太神宮儀式帖(延暦二十三年八月二十三日)

これは太神宮司より朝廷に上つた古書であるが、その六月の處に  
 以二十五日夜乃亥時、第二御門仁御巫内人仁御琴給互大御事請互、以三十六日從宮西河原仁退出之、  
 御巫内人乎互志即禰宜内人物忌等入後家雜罪事令申明解除並清大祓畢、御内淨仕奉、畢山向物忌  
 之天八重佐加拔令差立林飾奉之、即此從宮司宛納木綿令掛附奉、  
 とあるが、即ち八重さかきを林の如く飾り一月より六月に及んだものであるが、追々人民も常盤木  
 を押立てることになつたが、松は殆んど常盤木の代表者とも云ふべきものであるから、何時の間にか

松を門に挿立てることになつたのである。本朝無題詩に(後一條帝時代)

長齊の間以詩代書呈江才才

惟宗孝言

占朔百日潔齋處、正月春中閉四墻、特案法華應聖藻、鑽門賢木換貞松、  
 とある。即ち門松の根元は、太神宮の賢木から來て、民間にも一般賢木を用ゐたが、それが何時の間  
 にか松を挿すこととなつたので、惟宗は神宮の昔を忍ひて賢木を挿したものであつたと見える。  
 此時代には今のやうに門の兩側に許り挿立てるのではなく、家の前の隙いて居る處へは悉く立て  
 たものである。

堀河院百首夫木集に

門松をいとなみ立るそのほどに

春あけがたに夜やあけぬらん

顯季

とある。即ち大晦日の夜に門松を立て、居る内に夜が明けて春が來たと云ふ意味であるが、それによ  
 つて見ても如何にその大袈裟であつたか判る。  
 門松のことに就ては、今日までの處は、延暦年中にあるは、一番古い記載であるが、或はその以前  
 にもあつたかも知れず、兎に角門松の由來に就て知られたるは右の通りである。(門松の由來)



酒は幾千年の大古より、洋の内外と、人種の如何にかゝはらず、最も古く最も廣く飲用されたものと見える。支那では禹の時代に既に之れを造ることが發見されて、「儀狄酒を造る、禹之を嘗めて甘しとし云々」のことが見える。我が國に於てもこれを前後して發明され、素盞鳴尊が脚摩乳手摩乳をして、八瓠の酒を醸さしむるとある。

酒はさかえの儀、飲めば笑ひさかえ樂しむゆえなりとあり、且つ酒は百藥の長なりありて、吉凶禍福その何れなるにかゝはらず、又冠婚葬祭その別を論ぜず、先づ之を弊めてその憂ひを慰め、その悶を遣り、これを嘗めて榮え樂しみ、之れ捧げて神佛を祝祭することになつて居る。

然るに酒の害毒を論ずることが、近來益々置ましくなつて來たやうに見えるは何故であらうか、固より古來その害を説きたるは少くならず、禹などは、儀狄の造つた酒を一口嘗めたばかりで、既にその害を豫想して、後世これが爲めに天下國家を危うするものあらんと詔ふたるほどである。然し統計的に、具體的にその害毒を指摘するに至つたのは何れ近世のことと考へらるゝ。犯罪者と酒、浮浪者と酒、社會と酒、受胎と酒、教育と酒、品行と酒、戦争と酒、その他種々の問題が追々と明瞭に研究されてあるが、殊に酒と神經衰弱とは離るべからざる關係がある。

酒無くて何んの己れが櫻かな、酒のめば何時も心が春めきて、借金取りも鶯の聲は既に聞き飽きて居る。

酒の效即ちその作用は、その種類の何たるに拘らず、皆その含むところのアルコールの作用である。その少量は神經系統を刺激して亢奮せしめ、機能活潑となり、精神も快活となる、沈鬱の心も樂觀となり、悲觀の考へも陶然として地を拂ふ。ところが此亢奮の時期を通り越して、尙ほアルコールを飲み、最先のアルコールが未だ身體内を辭し去らざるに、後から續々とやつて來て、體內に分を越えて蓄積すれば、即ち神經系統はこれに堪え得ずしてその働きを減却し、或る部は麻痺に陥る、それで呂律が廻らずなり、手足は利かなくなり、或るものは泣き出し、或る者は管を巻き、或は怒鳴り、或は笑ふと云ふ幕即ち所謂酩酊を來すのである。

彼の興奮も、此の酩酊もつまりアルコールの中毒である、亢奮は中毒の軽度の態にて、酩酊は中毒の重態である。軽度のもは大なる害も無いが、重態のものになると身體に大害を及ぼすものである。その害毒の最も作用する部分、主として神經系統にて、腦、脊髓、神經が大に荒される。酒に弱い人又は小兒の如きは、唯一と口又はその一杯で既に頭痛し、眩暈し、悪心く、惡寒戰慄を覺え、或は嘔吐し、煩悶し、遂に座にも堪えられざるに至る、即ち中毒の中毒たる所以である。(飲酒の利害)



七福神とは何人も知る如く、恵比壽、大黒天、毘沙門天、辨財天、福祿壽、壽老人及び布袋の一和尚六福神を云ふ、今是等七福神の素性を調ふるに

一月 此神の服装は全く日本人的なり、俗に恵比壽三郎と云ひ、鯛魚を持ち居るより

見れば、海幸を守る神なるべし、而して此三郎と云ふに就て説あり、即ち伊弉那岐尊天照大神を産

み、次に月夜見尊を産み、三男に蛭子を産みたりしが、此蛭子は片輪者にて海に投ず、即ち三郎の名

の出づる所以にして、海幸の神たる所以なりと。一説に恵比壽は彦火々出見尊なりと云ふものあり、

此兩説の眞偽何れとするも、恵比壽様は太陽神話の断片に過ぎず、鯛を持ち居るは彦火々出見尊の海

幸に擬したるならん。

大黒天 は印度人なり、大國主尊と一緒にしたれど、バラモンの神話より出でたるものとす、印

度にては大黒様のことをマハ、カラーと云ふ、己れに食物を與ふる者には福祿を與へんと、七福神に

撰ばれたる所以なり。

毘沙門天 これ亦バラモン神話より出でたるものなり、印度にてはヴァイス、ラマーと云ふ、金持

にて佛法の守護神とせられ、惡魔を拂ひ、且つ慈善を好めりと。

辨財天 これも亦印度の女にて之を信すれば福徳の報ひを受く。辨財天の住所は水に縁あり、又蛇

に近づく、蓋し女神に蛇あるは神話の常とす。昔は吉祥天女なるもの、七福神の一なりしも、辨財天

之れに代りたるもの、如し。

福祿壽、壽老人 此兩神は支那人にして何れも仙人なり、支那人は南極老人星を以て壽老人の位と

なし、壽星を以て福祿壽に擬す、何れも酒好きにて命長かりき、即ち壽命の神なり。

布袋 これは支那の坊主にして、首に袋を掛け食を乞ふ、自ら彌勒菩薩と稱して悠々として日を送

る、名を契之と云へり、而して福祿壽、壽老人の二人と共に宗代の人なり。

七福神は、一人の日本人と三人の支那人と三人の印度人によりて成る。而して彼等の功徳は、恵比

壽は海を守り、大黒毘沙門及び辨財天は何れも日本に於て五穀に縁を付け、穀物神となれり。福祿壽

壽老人は長命を司り、布袋は呑氣な男を代表する而して是等の諸人が合して七福神とせられたるは

日本人が七と云ふ字を好めるに由る。七曜あり、七夕あり、七堂伽藍あり、七難あり、七福神なるは

べ可らず、是等七福神は何れの時代に於て宗船に乗りたるやと云ふに、恐くは足利時代なるべし、此

時代は冒険時代にして航海の發達したること非常なり、寶船の思想起るは當然にしてカクレ簀、カク

レ笠、小槌其他を以て荷物となしたるものなるべし。七福神を文歴的に觀察するは興味ある事なり

即ち我國の文明が如何に支那印度によりて進められたりしかを知ると料ともなる。又我國民發達上よ

り見れば、寶船の事は實に冒険思想史の材料となるべきなり。

(七福神の素性)



我國の古俗に、正月の七日に七種の若菜を羹にし又は菜粥として食用する慣習があつた  
この風俗は『公事根源』に『延喜十一年正月七日に後院より七種の若菜を供す』とあるに  
徴すれば、醍醐天皇の御宇より禁中に起つたもので、遂に一般民家にも及んだものである  
七種の菜とは薺、繁縷、芹、菁、御形(はし草)、酒々代(大根)、佛座(なほばて)であつて、何れも  
冬季より初春にかけて生へ出づる草菜である。元來七種菜を正月七日に食することは南支那の風習で  
あつて、『荆楚歲時記』に『正月七日爲三人日、以七種菜爲羹』とあり。また『蘭書風俗志』にも  
『衆人採七種之菜果爲羹、號七寶羹』とあるが、斯くの如き風習が我が國にも輸入せられて、延喜  
時代より行はれたのである。尤も南支那に用ひられた七種の菜では如何なる草菜であるか明かでない  
が、我が國では前記の如く、冬季より初春の頃にかけて生ずる種々の草菜を七の數に合せたものであ  
る。そして之を食用する目的は防病除邪のためであつて『鹽囊鈔』には『春氣病、夏疫病、秋痢病、  
冬黃病も病まず』と見え、『世説問答』には『萬病また邪氣を除く』とあり、『歲時語苑』には『去三疫  
氣、諸人無病患』とある。

斯くの如く正月七日に七種菜を食したのは除邪防病的迷信より出たものであるが、最近の醫學上よ  
り觀察すれば學理に合致せる點がある、何となれば此等のものがビタミンを多く含有して居るから  
である。一體ビタミンなるものは、身體の發育成長、營養、新陳代謝を促進する須要の物質たるこ  
とは誰人も知つて居るところであるが、尙ほ此の外にビタミンは傳染に對する抵抗力を強める作用  
がある。此の作用はA、B、C三種のビタミン共に有するもので、殊にCビタミンは小兒と大人  
とを問はず、傳染及び他の疾患に對する抵抗力を大ならしむるものである、だからして此ビタミン  
の不足缺乏より起るところの壞血病の患者は、結核、デフテリア、赤痢等の傳染病に感染し易い。  
這般の事實は近年アシヨツフの示證せしところである。またA及びBビタミンの不足缺乏せる場合  
にも同様の事實が認められるもので、ラングスタイン及びエデルスタインは、特にAビタミンの不  
足の起因する傳染病に對する抵抗力の減退をば、動物試験によつて確實に證明した。小兒に於ける臨  
床實驗もまたこの事實に一致するものである。

上記の如く三種のビタミン共に、傳染病に對する抵抗力を増強することが明白なる以上はビタ  
ミンを多量に含有する葉菜、根菜の食用が、傳染病の回避豫防に役立つべきことは論を俟たざること  
ろである。されば『除邪』と云ふことを傳染病豫防の意味に解するならば、古代の人間が正月の七日  
を選び『除邪防病的』の目的より七種の草菜を食用としたことは、實に意義あることであつて、從來の  
慣習には總て何事か含まれて居るものと云はねばならぬ。

(七種菜の效用)



一 月  
八 日

吾人の健康を保持し、進んでこれを増進し、よく虚弱の身體をして強健ならしむる方法は澤山ある。今日世に行はるゝところの健康法は、之を善用するに於ては素よりそれ相當の效果あるべきは勿論であるが、元來健康法なるものは、その人によつて適否があるもので一般的に云へば、少年者には少年者に適するもの、青年時代にはまたそれに適應するものがよろしく、老年、老年等各時代によつて取捨すべきは勿論、病氣の有無等によつてもまた考へなければならず、また同じ年齢、同じ境遇にある人でも、その人の健否は勿論、病氣の有無等によつてもまた考へなければならぬ。故に更に適切に之を云へば醫師が患者を診察してその病症に適應する薬とその量を處方する如く、運動法乃至健康法も、その個人々々の身體を診査して、その人に適應する方法と、その行ふべき分量とを授くべきものである。従つて之を指導する人は、運動生理學、運動病理學、殊に健康學に精通せる醫師にして始めてなし與ふべきものである。

我々の身體が發達するには、幼年より老年に至るまで、それ々の順序徑路がある故、従つて健康増進法も、それに順應して行かなければならぬ。一般的に云へば小兒産れて學齡に達するまでは、専ら保護愛育的方法を取り、小學校時代には保護的鍛鍊を行ひ、小學校の卒業頃より進んで中學校時代は鍛鍊を主とすべきであるが、然し更に進んで茲に強烈なる鍛鍊を施すべき時期は、中學校卒業頃

より二十三四歳までであつて、此の時期に十分なる鍛鍊を行はねばならぬ。此の時に強烈なる鍛鍊を行へば、身體の土臺が出来て、一生強健なる身體を維持することが出来る。日本の兵制にては滿二十歳に達したるものを壯丁として入營せしめ、軍隊式の鍛鍊を行ふことになつて居るが、これは健康學より見ても誠に當を得たやり方である、一度軍隊生活を終へたるものは、一般に普通人よりも身體強健にしてよく艱難に堪え得るは何人も知るところで、吾人は何も此軍隊式鍛鍊を歩くことを推奨するもので、特に陸軍始めの今日に於て之を高唱する所以である。

三十歳より四十歳頃に至れば、今度は鍛鍊よりも趣味的の運動が必要である、即ち趣味的鍛鍊の方が適して居る、これには乗馬、ゴルフなどがよろしい。それより進んで五十歳以上に至れば、再び保護的鍛鍊が必要であり、六十歳以上に至れば、専ら保護發育を必要とすべく、此の時期には主として他動的運動即ちマツサージ、入浴或は謡曲等が適するやうになつて来る。

以上は、年齢を標準とした健康増進の標準觀である。尤もこれとても特別に強壯な人とかまたは虚弱な人とかに別に考へなければならず、また特別の目的には、それ々々特殊の鍛鍊、運動も必要であるが、一般的に云へば右の如きものである。

(健康法の選擇)



健康法は年齢によつて取捨選擇しなければならぬのは、前日述べた通りであるが、これは  
 一月 健康法によつても、健康法または運動法を取捨しなければならぬものである。一體我々  
 九日 また職業によつても、健康法または運動法を取捨しなければならぬものである。職業によ  
 の身體は全身を萬遍無く働かしむるのは、最も健康に適して居る所以であるが、職業によ  
 つては或る一方のみを働かして、他の方の運動は閑却される傾きになつて居るものが多い、例へば鍛  
 冶屋は上肢の運動は實によく成つて居るが、足の運動は殆んど無い。之れに反し郵便配達は、足の運  
 動は盛んであるが、手の方は格別働かさない、すべて筋骨は働かす方が發達して、平素餘り使はぬと  
 ころは發達しないのは規則である、だから鍛冶屋の腕、飛脚屋の足と云ふ諺の通り、鍛冶屋の腕は  
 發達するが、足の筋骨は發達せずに虚弱となり、郵便配達の足は發達するも、手の力は弱いと云ふ風  
 の結果になつて、つまり身體の調和は取れなくなる。身體は全身の調和が取れてこそ初めて健康體で  
 あるが、その調和が取れないのは不健康で、得てさういふところから病氣を醸すことになる。それで  
 この場合、鍛冶屋は健康増進法として足の運動を行ふがよろしく、郵便配達は手の運動を行へば、そ  
 こで初めて全身の均等運動が出来て、全身の健康を得るしとなるのである。  
 他の職業では、右に擧げた例の如く極端なるものはないにしても、何れも多少一方に偏して居らぬ  
 ものではない。随分忙しく身體を使ふて居る人でも、その使ひ方は全身の均等運動ではなくして、多少

一方に偏して居るものであるから、よく自己の職業の性質を考へ、自己の職業にては、何れの運動に  
 偏し居るや、何れの方の運動が足らぬかを考察し、その足らぬ勝の方の運動を行ふと云ふのは、職業  
 による健康増進法應用の秘訣である。西洋人は此の點は流石に考へたもので、西洋から輸入された運  
 動法を見ると、特に足の運動に注意を拂つて居る。誰も知る如く、西洋人は靴を穿き、椅子に腰を掛  
 けて居るから、足の細かき運動は出来て居らぬ、それでそれを補ふ爲めに、特に足の運動に注意を拂  
 つた運動法を取つて居る。それに反して我が日本人は幼少から据る習慣になつて居り、西洋人から見  
 ると、一種の曲藝と見らるゝ高足駄で電車に乗ると云ふ如く、足は常に盛んに運動して居る。然るに  
 此等の關係を知らず、何でも舶來物と云へば有難いもの、有益なものとして考へて御座る優い方々は、之  
 をそのまま日本に輸入して、何々式の體操とか、運動とか名づけ、得々として應用して居るが、實に  
 滑稽千萬である。滑稽だけならまだしもよいが、爲めに國民の健康に尠くならず悪影響を及ぼすも  
 のであるから注意しなければならぬ。兎に角體育家は、運動生理學、健康學に精通せる醫師に指導を  
 乞ひ、醫師はまた體育家と協同して、初めてその國民に適せる運動法、健康法を得ることになるもの  
 である。

(職業による健康法)



西洋風の一人々々湯を變へる入浴法を見た人は、我國の所謂錢湯を非衛生なりとて、ひどく悪く云ふが、實はそれほど危険なものでなく、錢湯からして傳染病を引受くることは迷多になく、少しく注意すれば非常によろしきもので、我國人に皮膚病殊に悪性のものゝ少

きは主として此の錢湯普及のお蔭である。

寒い時には、誰でも湯に入つて温まりたくなるのは人情である。それで時節柄最も適當なる入浴法に就て述べて見よう。先づ湯の溫度は我々の體溫に近い、攝氏の三十七八度より、いくら熱くとも四十度を限りとする。入浴の時間は十五分乃至三十分、湯から上つた後は手拭を堅く搾つて拭ふか、或は乾いた手拭で皮膚の赤くなるまで強く拭ふがよい。湯上りに水を被るなどは、皮膚の練固法として上乘なるもの故、成るべく夏期から之を行ふが宜しい。此方法を以て冷水浴に代へても良いから、冷水浴の實行に困難を感じる人は、此方法によつて皮膚の強壯を計るがよい。

入浴にはまた時刻を選ぶの必要がある、空腹満腹共に宜しくないから、成るべくその中間に於てするやうにせねばならぬ、旅行して宿屋に着き、一風呂して御飯など云ふ時、若し空腹を覺えたならば直ちに湯に飛び込まずに、先づ茶を飲み菓子を食べひなどして後徐ろに入るがよい。空腹時の入浴は得て眩暈するもの故、よく注意せねばならぬ、それから朝湯と晩湯に就ては、少くともこれより仕事に

かゝると云ふ人には朝湯は禁物である。湯に入ると疲れるもの故、先づ一日の業務を終へてから、一と風呂して一二時間の後夕食を認むると云ふのが最もよろしい。それから老人、子供または寝附きの悪い人等にあつては、寝しなに入浴するとよく寝られてよいものである。

入浴の度数は、その人の職業に關係がある、假へば毎日塵埃に塗みれる職業の人は日風呂がよろしく、商家の番頭その他終日座敷して居る人には、一種の運動として毎日入浴するも宜しいが、普通人には一週二三回が適度である、餘り度々入浴すると反つて皮膚を弱くするの虞れがあり、殊に藝人社會などに行はるゝ磨き立はよろしくない。

入浴するには、先づ湯をかぶり、身體を少し洗つてから湯に入る、殊に心臓の弱い人や動脈硬化ある人、血壓高き人、逆上性の人にはこの注意が必要である。湯に入つても湯の中では顔や身體を洗はぬやうになし、上つてから洗ふ、婦人小兒などは石鹼よりも、洗粉か糠袋で洗ふのがよろしい。それから垢擦りで餘り強くすると皮膚の上皮を毀ける虞れがあるから、餘り無理に使つてはいけない湯上りには上り湯か、水を十分に被るべきである。

今日都會の地に於ける風呂屋の衛生設備は餘程完備して來たが、尙ほ風呂桶の湯をもう少し十分に

して始終新陳代謝するやうにして欲しいものである。



一月は雑煮餅を始めとして、一年中最も多く餅を食する月であり、殊に十一日は所謂鏡餅を置く日であるから、少しく餅の效能に就て説いて見よう。餅は糯米より出来るが、これは糯米よりは脂肪分が多く、然も其質は緻密であるから、普通の米飯よりも遙に滋養分が多い。それからその糖化力を粳米を一〇〇とすると糯米は一二四であり、消化力は同じく一〇〇、五であるから、餅の方は消化も遙によいわけである。然るに餅を喰べてもたれるのはその質緻密なる爲め知らず識らず分量を多く食するからであつて、同じ量ならば無論餅の方が消化がよい。また餅には大根卸しを添へて食すると、消化がよくなる。

餅は身體を温め、寒氣を防ぐ效力があるもので、防寒食用として誠に結構なものである。昔東海道、天龍川や阿部川などの渡し場人足は、寒中でも夜中でも、河渡しをせねばならぬので、川端の小屋の中で、餅を鹹い味噌で煮て食べたが、これは身體が温まつて水の冷たさに堪え得たと云ふことである。また老人などで、夜分も小用に行くのが寒いからと云つて、餅を食べて寝れば身體が温かになつて、夜中にも用に起きるやうなことはない。また餅を食べると風邪を惹かなくなるから、風邪を惹き易い人は毎日少しづつ餅を食べるがよろしい。

劇動する人は是非餅を食はなければならぬ、餅は劇動者には必要食品である。餅を食べなければ、

まんとうに力を出して劇しく働くことは出来ない。荷車の多く通るところには必ず餅屋があつて繁昌し、昔しの道中筋殊に峠の上にはキツと力餅を賣る店がある。

餅は粘るものであるから、これを食べると自然粘り氣が強くなり、根氣がよくなり、長く事に耐えることの出来る力が増すものである。息が切れず長く事に耐えるやうになるには、餅を食べるのが第一である、今日競争場裡に立つて優勝を占めんとする人は、よろしく餅を食はなければならぬ。

餅を食べれば息切れがせず、永く劇働に耐えることが出来るから、長距離の徒歩競争や、綱引や、端艇レースや、游泳の競争や、擊劍柔術の試合等、あらゆる競争勝負には、餅を食べることが必要の注意である。

氷餅は、東北等の寒い國で拵えるものであつて、寒中に餅を搗き、これを東京のカキ餅のやうに切り——但し長方形に切り——藁で編み、一夜水に浸し、蔭干となし貯へるものであるが、これはネバリ性なく、至つて軽いものである。この氷餅は普通間食にして用ゐられて居るが、最も宜しいのは登山の携帶食料とすることであつて、到底軍隊の堅パンなどの及ぶものではない。またこの氷餅（なるべく年限の経つたものがよろしい）をお粥に混ぜて、所謂餅粥としたものは、下痢患者の食品として頗る賞用されて居るものである。

（餅の食養的價値）



一 月  
十二日

氣管支カタルには急性と慢性とある。急性氣管支カタルは、濕冷の空氣殊に荒き風に吹かれるのは直接の原因となるからして、従つて冬季や春先きに多い。それから不潔空氣の吸入、刺戟瓦斯の吸入等、喉頭カタルの原因になるものは皆本症の原因となる。尙ほまた便通不整による腸性中毒にも起れば、またデフテリアその他の熱のある傳染病にも起る。

本症は咳嗽の出るのは主徴候である、そしてその發病が急なれば急なるほど、また侵された氣管支が大きければ大きいほど咳嗽が多いものである。そして甚く咳嗽の出るときや胸や腹にまで滲いて痛みを感じるものである。喀痰は始めは極僅かであつて、粘つた稍透明の所謂生痰を出す、追々にその量が多くなり、おしまひには膿のやうな、少し甘いやうな泡沫の混つた痰所謂熟痰を出すものであるが、咳嗽が甚しいときには、痰に少し血が混入することもあるが、肺結核のものと違つて直ちに止まるから心配はない。軽いときには熱は無いが、重いのになると三十九度以上の熱が出る。また咳嗽が余り澤山出ると頭痛がしたり、眩暈、嘔吐を來し、時としては知らぬ間に小便が洩れ出ることなどある。

治療法は、熱のあるときには胸に濕布をするのがよらしい。そして温かい部屋に寝て、室内には火鉢に水を入れた鍋をかけて湯氣を立てて置く、飲み物は熱くして與へるが宜しく、熱き茶、熱き牛

乳等、それにアスピリン〇、五を頓服せしめて發汗させるがよい。また百倍の食鹽水、重曹水等を吸入器にて噴霧せしめて室内空氣を濕潤ならしむるか宜しく、輕きは數日、重きは數週間に治に至るものである。

慢性氣管支カタルは、急性症が癒りきらずに慢性となるものもあるが多くは石工、粉挽業、紡績業等の如く常に塵埃を吸ふものに職業病として來る。また酒客や煙草を濫用するものにも起り勝のものである。慢性症は熱が無く、唯咳嗽と喀痰とが頑固に出るだけである。其咳嗽は朝晩と、夜間に多く出るものである。また其喀痰の性質によつて四種に分ち、第一は乾性カタルで殊に老人に多く、咳嗽は盛んに出るが喀痰は少い、粘つた硝子のやうな丁度膨れた西貢米のやなものが出る。第二は濕性カタルで喀痰の量は多く粘液膿性で固まつて出る。第三は膿性カタルで膿のやうな痰の出るもの。第四は漿液性カタルで、ゴムを溶かしたやうな痰が澤山に出るものである。

療法は、原因を除くは第一の注意であるから、職業性に來るものは其職業を轉せねばならぬ。飲酒喫煙は之を節し、夏季より冷水摩擦を行ひ、海水浴をする等、咳嗽に對しては百倍食鹽水の吸入がよらしい。そして出來得るならば冬季または氣候の不順なるときには、温暖なる殊に鹽類泉のある地方に轉地が出來れば非常に結構である。

(氣管支カタル)



毎年冬季になると、水仕事をする女中達がよく困るものはヒヤとアカギレである。ひやは寒気の刺戟によつて皮脂腺の分泌が減少せられて皮膚が乾燥するために起るもので、それが一層甚しくなるとあかぎれになる。このひやあかぎれは外の切傷や何かの傷と同じことで病原菌が入ると其ために病氣になることがあるから注意せねばならぬ。

一體此等のものは、多くは無精怠惰から起るもので、濡れた手を風に當てたり、あゝ冷めたいなどいふて其儘火に當るなどは主な原因であるから、平素水仕事をする人は腰に乾いた手拭をさげて置き、手を濡らした度毎によく拭ひ、手が冷くとも直接に火にあたらす、先づ劇しく両手を摩擦して少し暖みのついた處であたるとか、外出をする時には手袋をはめるとか、殊に荒れ性の人は脂肪を塗るとかいふ風にすべての注意を守れば、恐らく八分通りは豫防されるものである。尤も水の質や石鹼の悪いのを使ふ處からして起ることもあるから、硬水(石灰を含む水)の使用と、石鹼等にはよく注意しなければならぬ。雨水、蒸溜水、煮沸水の如き軟水に、糠かよき洗粉を使用して居れば申分が無いが、それはすべての場合には、云ふべくして行はれざることである。同じところで同じ水を使つてもひよの切れる人と切れぬ人とあるが、これはその人の性質で、荒れ性の人はすぐに切れるが、脂肪の多い人は滅多に切れぬものである。

手に塗る脂肪は何でもよい。硼酸ワセリン、豚の脂、牛の脂、鶏の脂肪なども結構で、東北地方では熊の脂肪が妙薬と云つて居るが、要は脂肪性のものでさへあれば何品でもよいが、よく人の使ふグリセリンはよろしくない、尤もベルツ水のやうな製剤となればよい。其他酒や酢もよろしいが、少し刺戟するの缺點がある。その塗り方は人にもよるが、先づ朝夕二回或は寝る前に、手其他寒氣に觸れる處に、薄く萬遍なく塗る。また荒れ性の人であつたら、手には日に何度となくちよい／＼塗れば殊によい。それから脂肪の強い食物假へば鳥獸肉、殊に鷺、豚肉、鰯または落花生、胡桃、肝油、天竺羅などを多く用ひるがよい。また時々入浴して垢を落すも必要の注意である。垢は皮膚を荒らして間接に此等の病に罹る原因となる。ひよ薬にて賞用さるゝはベルツ水で、其處方は左の通りである。

苛性加里 一、〇      グリセリン 二〇、〇      アルコール 二〇、〇  
蒸溜水 一六〇、〇      右混和外用

あかぎれとなつてはベルツ水では余り利目がないから、テール一〇、〇にアルコール一〇〇、〇の混和液を塗布するとよいが、もうそれでも利き目が無いほどひどくなつたのならテールの分量を多くアルコールの分量を少く、二と八の割、三と七の割と云ふ風にテールの分量を多くするがよい。萬金膏や角力膏などもまた用ゐてよろしい。

(ひよ、あかぎれ)



一月十四日

一月十四日は道祖神の祭禮であるが、これは生殖器を神として祭られるものであるが、此際少しく性的衛生に就て述ぶるは、穴勝無用の業に非ずと思ふ。

十四日

思春期即ち春機發動期は、氣候、風俗、習慣、教育、職業等によつて差異あるが、我國に於ては男子は大抵十七八歳、女子は十四五歳なるを常とする。此春機發動期は、各に取て實に危険此上も無き時であつて、ドイツ人は之を恐慌時代と云ふ名稱を下して居る位である。また米國の教育家ストール博士は曰く「此際兩親及び教師が現に兒女の經過しつゝあるところの變化を考へ、これを良きに導き二十歳に達するまで、無事にその難航路を通過せしめ、罪惡と墮落とより免れしむるを得ば、其人の一生は蓋し平穩、幸福、富貴なることを得べし、されども此際若し兒童が誘惑に陥り、一度墮落することあらんか、其一生は罪惡に沈み、情慾のまに／＼馳驅し、其生涯を不幸と失望との間に終るべし」とて、性慾教育の必要なるを説き、かくして有名なる「兒童の心得」及び「女子の心得」なる本を著し、その書の表題の傍にギリシャの古聖ソクラテスが云ひし「愚昧は罪惡なり」と云ふ名高き語が記されてある。我が國に於ても近來性慾教育の必要なる所以が識者の間に唱導せらるゝに至つたのは、兒童の性的衛生上大に喜ぶべき次第である。

少年者の多數が自漬的遂情行爲に陥り、また恐るべき花柳病に感染しつゝあるは、幾多の統計が之

を証明して居る。かゝる事實がある以上は、何人と雖も少年時代に於て性的事情を教育することの必要を認めないものはなからう。更に此の少年者の自漬的遂情及び身體未熟者の性交の結果は、假令花柳病に罹らずとも直接に神經的能力を破壊し、延いて學生將來の發達を阻害するものであるかうして性的教育は假令一日と離も忽せにすることは出来ぬ。それで男女共に學籍にあるとき、即ち約二十歳位までは性慾を抑制し得るものと認められるかうして、適當なる性的衛生を以て性的活動を制止し、少年の性交を嚴禁し、殊に從來一般の法則に行はれつゝありたる自漬的遂情の如き畸形的性慾は、發達せる人間に對するよりも更に嚴格に禁止すべきである。

然して性的衛生に關しては、二十歳までの少年に對しては十四歳乃至十六歳の頃、生理的に發生する性慾を性的教育、特に學校に於ける性的教育によつて、十分其方向を轉せしめ、また次に成長せる者、即ち性慾的に成熟せる者に對しては、他の方法に於て誘導すべきものとする。事實性慾に關する從來の教育法の如きは全然何等の用をなさないものである。そして二十歳まで性交を禁ずるとも、それがために他に障害を起し、またはある保護法を講じて性交を許さねばならぬと云ふ如き場合は、絶對に無いことを斷言する。また既に結婚生活に入れるものにあつても、適當の節制を守るべきは申すまでもないことである。

(性的衛生)



最近スキーは、我國に於て異常なる速度を以て行はれてつある。元來スキーは、冬季遊技  
 一 月 中最も奨励すべきものであつて、その效益及び特長は左の通りである。

十五日

スキーは、主として全身骨格筋の半ば以上を占むる歩行筋を働かしむるものであり、また  
 骨盤以上の體部諸筋は、轉倒を防ぐために時々刻々變化する位置の急變化に應じて、大平均運動をな  
 すものである、かくして血行及び呼吸は著しく促進せらる。従つて心臓は十分に鍛練せらる。また  
 雪上の空氣は清淨なるを以て、呼吸の促進は全身の新陳代謝を盛んならしむるものである。プルンシー  
 によれば、中等強にして永續的のスキー練習に於ては、中等強にして短時間の行軍と同様、血液粘度  
 の減少を見たとき、従つて呼吸を良好に促進し、その結果血液の通氣が良好になると云ふことが判るの  
 である。

スキー運動は、永續、急速、平均の三運動を兼ねて居り、主として動作する筋は、四頭股筋、腓腸  
 筋、前脛骨筋、腹筋及び腰部諸筋、脊柱筋、僧帽筋其他肩部諸筋、上膊諸筋、前膊諸筋等である、従  
 つて此等の諸筋の發達を來すものである。スキーの運動に際しては、下着一枚にても尙ほ且つ流汗淋  
 離たるものがあり、習技中は嚴冬裸體にて練習するも、少しも寒氣を感じざるものであるから、従つ  
 て屢々之を行へば皮膚に血液の流入多くして、皮膚の營養及び機能を促進するものである。但し注意

すべきは流汗後の衛生であつて、運動後はよくその汗を乾きたる手拭等にて拭ひ取り、乾きたる衣服  
 にて温保せねばならず、若し流汗をそのままにして風に曝らすときは、風邪或はリウムチス等に罹る  
 の虞れがあるから注意せねばならぬ。

スキーは、前述の如く腹筋及び呼吸筋をより多く運動せしむるものであるからして、従つて消化機  
 系統にも著しき好影響を與ふるものであつて、スキー運動後は食慾大いに亢進して、大食するに至る  
 は此消息を語るものである。然し食慾のあるに任せて、濫りに大食するは胃腸を損するの基であるか  
 ら注意せねばならない。

スキーはまた神経系統に對して良好なる作用を與ふるものであつて、ドイツのモリッツ博士は、  
 之を患者に試み、これが適當に行はるときは、憂鬱的症狀及び性格を一變し得ることは驚嘆すべ  
 きものがあると云つて居るから、神経衰弱患者には頗る賞用すべきものである。

スキー練習上の注意としては過勞に亘らざること、食事の前後に行はざること、發汗後の感冒に注  
 意すること、また日光強きときは積雪よりの反射強きため、眼を損することがある故、薄煙色または  
 薄墨色の眼鏡を以てこれを保護することが必要であり、また骨折及び凍傷に對する注意をも怠つては  
 ならぬ。



今日に於ては月に一二回の休日が行はれて居るところもあるが、昔は奉公人即ち雇人の休  
 養日は一月と七月の十六日に數入と稱するものがあつたわけであるから、従つて此日の休  
 養は如何に彼等を慰安したか知れぬ。云ふまでも無く一度働けば一度休まねばならぬのは  
 生物自然の法則であつて、一日の中でも一定の動作をなしたる後は、一定の休息を取るの必要がある  
 然るに日本人は一體に此休息と云ふことを等閑に附して居る『今の若さで休まねば仕事が出来ぬやう  
 ではどうなるか』など、子弟を叱る父兄もあるが、これは甚だ間違つて居る、仕事をするとときとか  
 勉強をするときとかは極めて熱心によつて、その代り一定の時間を経て休息時間になつたならば、直  
 ちに休息するがよい。此の休み時間は甚だ惜しいやうで、無駄な様であるが、決してさうではない、  
 休息を取つたが爲めに頭も身體も休まつて、次の仕事が大に捗取るものである。然るに一定の休息を  
 せずして、するり／＼嫌々ながら遣つてゐては、仕事が一向進まないのみならず、頭の休まる時が無  
 いから疲勞も甚しい。従つて仕事の能率は上がらない、實に愚の至りである。

一日の中でさへ斯様に休養が必要であるから、一ヶ月の中、また一年の中にも、それ／＼時を定め  
 て休養するの必要がある。休養の中で最も完全なるものは何かと云へば、無論睡眠で、休養中の十分  
 の七八は此の睡眠によらねばならぬ(安眠法は別に説く)、それであとの二三分はどうするかと云ふに

これは慰安と形を代へて取るがよい、慰安には目よりするもの、耳よりするもの、味覺によるもの、  
 その他種々あるが、その條件としては

- 一、精神の慰安に適すべきもの
- 二、衛生に適し健康を増進するもの
- 三、危険の虞れ無きもの
- 四、高尚にして優美なるもの
- 五、衆と共に樂み得るもの
- 六、衆と共に樂み、又一人にても樂み得るもの
- 七、實行簡易にして習得し易きもの
- 八、多額の費用を要せざるもの
- 九、場所を選ばず且つ設備の簡易なるもの
- 一〇、風紀を害せざるもの

等が必要であるから、此の點に注意して、各人に適する慰安法を講ずるが良い。(休養と慰安)



アルコール中毒には二種あるが、一はアルコール酩酊と唱へて居常酒を用ゐざるものが、偶然に大量の酒類を飲みたる場合に起るものであつて、患者の顔貌、手指及び全身の皮膚は潮紅し、患者は灼熱の感を覚え、興奮状態に變じ、喋々饒舌を弄し、猥りに高笑し、或は跳躍するなど頗る陽氣に見ゆるものであるが、間もなく憂鬱期に入り、濫りに睡眠を貪り、視力減退し、遂に昏睡状態に陥るものであるが、その以前劇甚なる頭痛及び煩苦なる嘔吐を發するものである。

他の一は、酒客譫妄と唱へ、平常酒を過用するもの、殊にフーゼル油を含有する酒を飲用する人に起るものであつて、不安の感、何處となく苦しいやうな感覺、煩はしき不眠等の前驅症を以て現はれることもあるが、時としては何等の前驅症なくして起ることもある。その症候は視覺幻妄と云ふて、小動物殊に蛙、蚊、甲虫等を幻視し、また聽覺幻妄と云ふて不快なる音響を聞き、甚しき恐怖状態を呈するに至り、それに次で眞物錯誤と云ふて物を誤り見るに至る。また諸般の運動、知覺障害を來し、癲癇性發作、蟻の這ふやうな感じ等、皮膚の知覺異常を來すこともある。

手當法は、アルコール酩酊にあつては胃の洗滌を行ひ、頭部には氷囊を當て、冷し、または灌腸を行ふ。酒客譫妄にあつては抱水クロラル其他の麻醉劑を與ふるのである。またその口渴に對し濃き

茶を與ふるには、多少解毒の效あるものである。

序ながら毎日の位の酒を飲んで居れば慢性中毒に陥るか云ふに、これに就てドイツの學者の研究せるところによれば、一日一回四十乃至百グラムのアルコールを毎日々々續けて飲んで居るとすれば、其者は慢性の酒精中毒に罹ると云ふことである。今右の中毒分量を日本酒始め他の一二の酒類に割當て、見ると、日本酒のアルコールの含量は、百分中凡そ三十四分であり、ビールの酒精含量は同じく四分位、米國製ウキスキーの酒精含量は百分中凡そ六十分とすれば、日本酒なれば二倍以上、ビールなれば四合入で一瓶半、ウキスキーなれば五勺以上、凡そ此等の量を毎日々々飲用する者は、中毒を免れぬと思ふてよい。併し此分量は酒に強いドイツ人に就て試験した成績を其儘日本人に應用した話であるから、實際に於ては日本人はこれより少量に用ゐても慢性中毒に罹るであらうと思はれる人によつては酒を飲まぬと仕事が出来ぬとか、手が振へるとか云ふ人もあるが、これは既にアルコール中毒に罹つて居るのであるから、斷乎として禁酒すれば、その症狀は僅かの間に悉皆癒つて仕舞つて、今度は心氣が快然とし、身體が何となく軽くなつたやうになつて、何事につけ愉快で堪まらなくなる、こなは僅か一週間二週間の心捧で出来ることであるから、既に中毒の初徴の現はれた人は早く禁酒せねば、身を害ふに至るものである。

(アルコール中毒)



今日世に行はれて居る所謂滋養劑なるものに四種ある、一は蛋白質を溶解したもので、  
 一 月 二は澱粉を溶解したもので、三は脂肪を溶解したもので、四は此等のもの、混合製劑であ  
 十八日 る。此等のものはその用ゐる場合と、用ゐる方にさへ注意して誤らなければ、滋養の效を  
 奏するは勿論のことであるが、若しその用法を誤れば反つて害になる、所謂良藥變じて毒となるとは  
 此事であるから、よく注意せねばならぬ。

我々健康なる大人が一晝夜に身體より排泄する窒素の量は一八瓦三、また炭素の量は三二八瓦であ  
 る。窒素は主として尿中の尿素となつて排泄され、炭素は炭酸瓦斯となつて排泄されるものである。  
 そこで我々は此の排泄する量を補給しなければ生命を保持することが出来ないもので、その補給方法  
 として吾人は飲食物を攝るものである。今此の一日に要する窒素の量を取るに、獸肉のみによりする  
 と假定すれば五百三十八瓦を要し、鶏卵のみとすれば九百五瓦即ち約十八個を要す、若し米ならば千  
 八百瓦即ち約一升を食はねばならぬ。それから炭素の三二八瓦を採るには、小麦粉のみならば八百二  
 十四瓦、馬鈴薯のみならば三千二百二十四瓦、鶏卵のみならば二千三百四十一瓦即ち約四十三個を要し  
 また麥なれば一萬三千百瓦を食しなければならぬ。然し我々は逆も斯くの如き大量を毎日食ふわけに  
 は行かぬ、否消化器は到底これに堪えぬので、遂に故障を起すことになるのだから、我々は米、麥等

の澱粉食に、適宜の魚、獸肉を配合して此等の害を防ぎ、補給に適するだけの食量を差支無く取るや  
 うにして居るのである。

前述べたのは健康體の場合であるが、若しも何かの原因で我々の消化器に故障が出来て澱粉を糖化  
 せしめ、或は蛋白質を溶解することが出来なくなつたり、またはその機能が弱くなつた場合には、そ  
 のまゝに放任し置いては、身體を衰弱せしむることになるから、或る方法を用ゐて之を救治せねばな  
 らぬが此場合に、これが方法に二つある、一つは、薬品を用ひて胃腸の消化力を助くるので、例へば胃  
 の消化力が衰へて蛋白質を溶解しかぬるときには薬品ペプシンの類を用ゐ、澱粉の消化力が衰へ  
 た場合には薬品ヂアスターゼを用ゐて、その不能を助け補ふ類である。他の一つは消化器を勞せぬや  
 うに拵えたもの即ち胃腸の力を藉らずして、直ちに吸収さるゝやうに拵えたもの、即ち滋養劑を用ゐ  
 るのである。然らば健全なる人が平素滋養劑を用ゐてはどうかと云ふに、これは甚しき害がある。胃  
 腸が慣れて消化吸収の力が弱り、了ひに普通の食餌は消化せぬやうになる。また何れにしても窒素の  
 一八瓦三、炭素の二三八瓦は攝らねばならぬからして、滋養劑より取るとすれば非常の高價不經濟と  
 なる。即ち滋養劑は或る種の病者の用ゆべきものにして、健全の人には反つて害となるものである。

(滋養劑の用ひ方)



一 月  
十九日

近時受胎制限法即ち避妊法は、種々の方面より研究されて居るが、これに就て避妊は如何なる場合に實施せらるゝか、即ちその原因となるべきものを調べて見ると、大體左の五種がある。

- (一) 社會的原因に基づくもの
  - (二) 經濟的原因に基づくもの
  - (三) 享樂的原因に基づくもの
  - (四) 人種衛生學的原因に基づくもの
  - (五) 豫防的及び治療的原因に基づくもの
- 次のその實施方法はどうかと云ふに、大體に於て左の五種に分類することが出来る。

- (一) 不妊手術
- (二) 洗滌法
- (三) 機械的方法
- (四) 藥品使用法
- (五) 自由法

第一の不妊手術は、男子にありては精液の尿道に入るを防ぐもの、女子にありては同じく卵子の輸卵管等に入るを防ぐものと、レンチエン放射によるものとある。

第二の洗滌法は、事後直ちに殺菌水を以て腔内を洗滌するのであるが、これは實際に於て行はれざることもあり、また行つても效の無きこともあり、甚だ不確のものである。

第三の機械的方法は、コンドムその他を用ゐるので、特にこの爲めに發明されたものであるが、これを永く用ゐるときは神経症状を起し、身心を傷ふもの故、決して常用すべき方法ではない。

藥物を用ゐる方法は、確實に有效無害のものもあれば、また藥物によつて炎症を起して反つて害をなすものもある。

受胎制限法の如何に就ては、識者の間に種々の議論があるか、要するに此の方法は或る場合に於ては確かに必要なることあるは事實である。然し日本に於て公然之を許可すべきや否やと云ふことに就て、余程慎重なる考慮を要することであつて、吾人は今直ちに之を許せと云ふの勇氣は無い、否その必要を認めざるものである。けれども或る少數の場合、即ち人種衛生學的原因に基づく場合、豫防及び治療的原因に基づく場合は、元より當然のことであつて、此の場合には、醫師のその許否の權を與へ、醫師が必要を認めたる場合には之を施してもよいことにしたいと思ふのである。(受胎制限法)



チフテリアは、レフレル氏によつて發見せられたチフテリア菌が原因である。本病は小兒に多いもので、昔はこれを馬脾風と唱へ、小兒長じて十歳になれば罹らぬとしたものである。然し十歳になつたからとて罹らぬことはない、尤も少いことは少いが、大人でも罹るから油断は出来ぬ。普通は二歳から五歳位の小兒が最も侵さるゝもので、直接患者に接するかまたは玩具等を介して傳染することがあり、また幼稚園などで傳染することもある。

チフテリアに罹ると、どうなるかと云ふに咽頭に來た場合には、扁桃腺に黄色を帯びた白色の義膜が、多くは内面に向ひ合つて、くつついて居る、初めは小さいが、だん／＼大きくなつて一月位経つと、扁桃腺の全面に擴がつて咽頭の後面にまでも進む、始めは綺麗であつたのが汚穢色になつて、臭氣を發するやうになる。そしてだん／＼咽喉の方に進んで行くが、ひどくなると壞疽に陥つて了ふ。また時としては口蓋弓に進み、或は懸様垂にまでも達して、その後面より漸次前方に廻つて、そして懸様垂が落ちて了ふやうなことがある。こんなにはひどくなつて毒が廻るとどうしても助からぬ、假令血清を注射しても助からぬことがある、と云ふのは血清は注射してから十二時間経つて、始めて利いて來て、二十四時間位迄にすつと利くのであるから、それだけの時間を待つことが出来れば、義膜はだん／＼に落ちる、けれども毒の廻つたのはそれまで待たぬ間に、つまり藥の利いて來ぬ間に、病毒

が勢を逞ふして其ために死んで了ふことになる。殊に大きい子供であると、時間の経過して居るのが多い。小さい子供には症候が早く現れるから、親達も早く發見して早く醫療を受くることになるけれども、大きな子供であると、三十八九度の發熱があつても外に出て遊んで居ることがよくある、それに咽頭が痛むなど云ふと醫者に連れて行かれるのを嫌がつて隠して置くことがあるから、かういふ子供には得て手後れ勝になるものであるから、若し子供の口が臭いとか、イヤな咳嗽をすとか云ふときは注意して醫者に診て貰はねばならぬ。

チフテリアは警察に届けねばならぬ傳染病である。本病の流行時には咳嗽する子供の傍へは近付かず、これは家族同士でもさうである。一般玩具の如きも貸借を禁じ、また自宅に患者の生じた場合には、病兒を速に病院に送ると共に、健康兒には豫防的血清を注射せねばならぬ。またチフテリアが癒つても、時として喉頭や口蓋に麻痺を残し、または懸様垂が曲つて物を云ふことが出来なくなつたりムセたりすることがあり、また腎臟炎を起すこともあるから、熱も無く氣分もよいから大丈夫だなど云ふ素人考へで醫療を廢してはならぬ。百里を行くものは九十里を半ばとすと云ふ心得で、癒つたと思ふても醫者の許すまでは治療を怠つてはならぬ。

(チフテリア)



一月  
二十一日

近來は一般に運動熱が盛んになつて來たが、多くの人は運動すれば身體が丈夫になる位の  
慢然たる考へを有するに止つて、眞の效果を知る人は少い、運動は實に完全なる人間を造  
り上ぐる要素であつて、これを簡單に述べれば、運動は

身體自然の生長發育を助長する

身體各部を均齊に發育せしむる

筋骨を肥大強靱ならしむ

身體を強壯にして各種の疲勞に耐ゆる力を備へしむる

身體(骨節、筋肉、内臓)の不正なる状態を矯正する

全身の健康を保護増進する

身體の動作を機敏、確實、微密、耐久ならしむる

體格を優美にして且つ強大なしむ

座臥行歩をして規律的ならしむ

生涯中最も多く遭遇すべき運動に耐へしめんが爲めに適當なる運動を與ふ

机上にて習得したる智育を實地に練習する好機會を與ふ

意志を強固にし、敏速且つ精密に實行し得べからしめ、以て身體をして意志の忠僕たらしむ

従順の性を習ひ、規律を守り、協同を尙ぶの習慣を養ふ

忍耐、果斷、沈着、勇氣を増進せしむ

克己、自信、自尊心を高ましむ

同情、愛情心を養ふ

禮讓、信義の徳を養ふ

注意、觀察、思考、斷定、想像、審美心等を増進せしむ

公徳の實行を促す

尚ほ以上の外に、身體的には筋肉の肥大、筋肉組織の變化、筋肉收縮力の増加、動作の精巧、神  
經系統の活力を増す、神經系統の組織的變化等を伴ふものである。(運動の一般的效果)



肋膜炎は軍隊では胸膜炎と云つて居るが、その容態によつてこれを三種に區別するものである、即ち乾性、濕性、化膿性である。すべて肋膜炎の起るときには軽い悪寒があつて、

一 月  
二十三日

續いて熱が出る。尤も輕症のときには格別氣のつかぬこともある、そして病の起り始めには、胸の左りか右に痛みがあるから、乳房の下に痛みがあつて、然も深く息を吸ふときに餘計痛むやうなことがあつたならば、先づ肋膜炎に疑を置いて速に醫師の診察を受けなければならぬ。そして痛みと同時に發熱三十八度位になるのは普通である、併し熱の無いこともある、咳嗽は出ることもあれば、また出ぬこともあつて不定である。乾性肋膜炎の患者は健側を下にして臥て居る、即ち痛む方を上にして臥て居る。若しこれを起して深呼吸を營ましめて見ると、患側の胸が運動しない、丈夫な方だけ擴がつたり縮んだりする、そして患側に疼痛を訴へるものである。

濕性肋膜炎は、肋膜に水の溜まるのが特徴である。肋膜の後ろの方に水が溜る。胸よりも背の方に高く水が溜る。それから水がだん／＼増して来ると、肺が壓迫されて呼吸困難しくなつて来る、心臓も片方に壓迫されて、胸の動悸が健側の方に壓されて行く、そして其等の壓迫のために、胸が重苦しいやうな感じがするものである。この際若し熱が出たり、息困しいやうなことがあつたならば、餘程重し。病氣が餘程進んで居るものと思はなければならぬ。濕性肋膜炎の患者は、患側を下にして臥て居る。

これは健側を下にすると水が健側の方に壓して来て苦しいからである。また病人を起して見ると悪い方の胸廓が膨れて居る。

化膿性肋膜炎の容態は、濕性肋膜炎に似て居るが、そこへ出るものは漿液でなくして膿である、従つてすべての容態が重く熱も必ずある。濕性の漿液は多くは自然に吸ひ取られる、即ち吸収されるが化膿性のもは決して吸収されることなく、それが内か外かに破れるものである。

肋膜炎は大病であるからして、その療治は元より醫師の熟練な手腕に得たねばならぬ。乾性によつては、胸の痛むところに温巻法を施し、または芥子泥を貼すると痛みが大變樂になるものである。服む薬はいろ／＼あるが始めは汗を取る薬などを與へるのである。慢性症になると丁度肺病のやうになるもので、其療治や食養生は肺結核のそれに準ずるものである(肺結核参照)、また結核性の肋膜炎にはカルアグレス錠(小石川區大塚仲町三六救生藥園發賣)が特效がある。これは毎食後三粒づゝ一日三回服用するのである。

濕性肋膜炎にあつては利尿薬または吸收薬を與へるか、若し漿液が深山溜つて心臓などが壓迫されるときには、管針を刺して水を取る。また化膿性のもは、速に外科手術によつて膿を外に出さねばならぬ。

(肋 膜 炎)



毎年大寒に入りて初めの日曜に、兩國橋下に寒中水泳がある。これは修養塾の主催であるが、其外四谷青年團主催の吉田園に於けるものを始め近來は方々に行はれて居る。以下予  
 二十三日  
 の實地に就て研究せる結果に就て述べて見よう。

我々健康大人一分間に於ける脈搏数は、平均七十六位であるが、寒中水泳を行ふ人々に就て、水泳前一時間に之を検せるに、最少九十八、最高百三十二であつた、即ち平素よりも二十二乃至五十六ほど多くなつて居るが、これは精神が興奮した結果、自然に心臓の鼓動が多くなつて來たので、然もその力も甚だ強い、即ち血壓も増して居る。また水泳直後の脈搏は最少百四十、最高百六十で、これもまた非常に多い、これは水泳によつて失はれたる體温を急速に恢復せんがために、心臓が盛んに活動して居るものと認め得るものである。

體温は水泳前には平均二三乃至五六分を増して居る、これも精神興奮の結果と見らるゝのであるが、水泳直後にありては體温非常に低く到底檢温器にては測ることは出來ぬほどで、手掌検査にすれば殆んど水温と同じ位に(檢査時の水温は攝氏の六度)感ぜられた。

更に面白きは尿中成分の變化であつて、即ち蛋白質と尿圓柱とが出たのである。蛋白質は生鶏卵を深山食べたとか、または長く起つて居つたとか云ふときには、健康體の人にも出るが、圓柱は生理的

に出ることは殆んど無いものである。これによつて見ても寒中水泳の新陳代謝に及ぼす影響の如何に大なるかを知ることが出来る。寒氷は斯くの如く強烈なる刺激を與ふるものであつて、この蛋白質等が出るのは、假へて見れば救荒豫備倉庫の古き貯藏米を賣り拂つて、新しき米を買ひ入れると同じで我々の身體も古きものが分解して新しきものが沈着する、即ち身體が若返るのである。其他水泳後は身體が非常に温まつて綿入一枚を減じてもよいと實驗者は云つて居るが、それだけ皮膚の機能は活潑になり、従つて風邪を惹くことがない、其外心臓、呼吸器、消化器、神経系統の總てに對して良好の影響を與ふるもので、一言にして云へば最も効果ある健康増進法として大に推奨すべきものである。然しまた寒中水泳は誰でも宜しいと云ふわけではなく、これに堪えられる丈の體力を養成し、此の荒行に對して十分の抵抗力を有する強壯者にあつてこそ、少しも危険または有害不利なることはなく、反つて益々その體力を増進せしめ、身心の鍛錬に至極適當である。また精神の修養即ちかゝる荒行を敢て行ふと云ふ勇氣と、寒氣凛冽な水中に身體を浸しても更に危険を感じない位の健康を保つて居ると云ふ人には、至極獎勵すべきことであると共に、かゝる荒行を無謀に突行ふことの甚だ危険であると云ふことを十分に會得せねばならぬのである。

(寒中水泳の効)



~~~~~  
一月

統計に徴するに一年十二ヶ月中、一月は最もお産の多い月であるからお産に就て少し述べ

~~~~~  
二十四日

て見よう。先づ第一にお産の準備であるが、お産に要すぬ物品は種々あつて、假へば脱脂綿、ガーゼは勿論、油紙の付いた敷蒲團、敷替二三枚、腹帯、丁字帯其他小兒の臍帶帯な

どいろくある。尤も此等一切を取り纏めて分娩用具として大きなボール箱に入れたのを販賣して居るから、これを買ひ求むれば便利なやうであるけれども、此種の販賣品は、時として粗悪なる材料を使用して居つて、用に臨み困難することがあるから、素人がいろ／＼と氣を揉んで不十分なる準備をするよりも、信頼する産婆に依頼し、一切を準備して貰ふ方が最も安全である。斯くすると上述の材料は勿論、消毒薬、アルコール、葡萄酒等に至るまで手落無く整ることが出来る。尤も二度目か

らとか、または宅にお産に経験ある人のところでは産婆を煩はさずとも自宅で準備が出来ることが此處では初めての人の注意を述べたのである。

此の準備中で、特に推挙したい物が一つある、それは消毒罐であつて、これを一個求めてみると、分娩の節に必要な物と、産褥に使用する物とを入れて、産婆か懇意な醫者に頼んで消毒して貰ふ。この様にして消毒した物を使ふのは一番安全であつて、恐ろしい産褥熱などを豫防することが出来る。また此罐は皆にお産のときにのみ必要なばかりでなく、月経時にも此の様に消毒した物を使用すれば

ば他方に於て子宮病をも豫防することが出来るのである。此消毒罐はまた御飯蒸しの中に入れて消毒することが出来るもの故それに適當する大きさの物を買つて置けば、自宅でも消毒が出来ものである。次に必要なるは手洗鉢である、大抵の家では數も少しいし、また小さい物のみを用意して居られるがこれは少くとも三個、然も成るべく大きなものを用意して貰ひたい、そして其鉢は何れの消毒等にも堪え得る瀬戸引が一番よろしい。この様に準備して置けば醫者や産婆は非常に便利を感じ、延いて産婦の取扱等にも好影響を與ふるものである。

産室は成るべく廣くして明るく、空氣の流通のよろしきところを選んで欲しい。地方などでは納戸と云ひて薄暗き處を産室にしたりまたわざ／＼薄暗くす處もあるが、これは是非明るい處でなければならぬ。そして出来るべくくんば、湯水を運んだり捨てたりするに便利な處が殊に宜しく、其室内には分娩に必要な物丈を入れ、他の一切の裝飾其他の器具は總て取り除けて、産婆等の活動の邪魔にならぬやうにして欲しい。(分娩の準備)

産床は、出来るならば西洋風の寢臺がよろしいが、さもなくば床を成るべく高くして醫者や、産婆が分娩の補助や、或は場合によりては手術をするときに、勝手よろしいやうに、少くとも疊より一尺位高くして貰ふと至極便利なもので、普通の蒲團の下に病院で使ふ藥蒲團を敷くとよろしい。



一月十五日

お産の始まる前には多少の前駆即ち前驅期があつて、時々お腹が痛み、大小便の通じが近くなり、追々に痛みが劇しくなつて眞の陣痛になつて来る。陣痛が劇しくなると、追々に子宮口が開いて、遂に分娩が始まるが、この経過を開口期、産出期、後産期の四つに分けて居る。

開口期は、お産の始まりから子宮口の全く開大する迄の間のこと、陣痛は規則正しく強く頻繁になつて来る。そして子宮口が段々開いて来ると、先進せる兒頭と卵膜より先きに羊水が入つて来る、即ち兒頭より先きに羊水の一部分に進んで行くのであるから、兒頭には丁度帽子を被つたやうなもの、即ち胎胞と云ふものが出来る。また其胎胞の中に含まれて居る處の羊水は、前水或は第一胎水と云ふもので、胎胞は胎兒の頭の先鋒となつて、子宮頸管をだん／＼擴げて行くが、それが爲めに子宮口の縁が薄くなつて、さうして段々と開いて来て、遂に子宮口は全く開大するのである。開大と云ふのは胎兒が子宮口を通過し得るだけに道が擴がることであるが、此頃になると、産婦は不穩になつて、悪寒がするとか、悪心或は嘔吐を催すこともある。そして胎胞は強い陣痛の時に破れて羊水が流れ出づる、これを名つけて破水と云ふ、俗に云ふ湯が下りるとはこのことである。

産出期或は娩出期は、子宮口が全く開大してから、胎兒が全く娩出を終る迄の時期を云ふので、此

の期に進むと、兒頭は子宮から腔の中に現はれる、さうして陣痛の起る時には進み、止む時には退り、即ち陣痛に伴ふて一進一退するのであるが、遂に間歇時にも退かなくなり、産婦は劇しき疼痛を感じて呻吟するに至る。それから陰口は徐々に開いて来て遂に兒頭が娩出され、間もなく次の陣痛が起つて、胎兒の軀幹が娩出され、それと同時に後に残つて居るところの羊水が漏出するが、それは後水或は第二水と號けるものである、そして産れた胎兒は、直ちに強い大聲を擧げ、號泣する、即ち産聲を擧げるのである。

既に胎兒が産れて了ふと、其後は腹壁が弛んで来るからして、容易く子宮に觸れることが出来るが觸つて見ると子宮の基底は一度臍の處に来て居る、そして此の時期も、陣痛が起つて来る、それは後産期陣痛と云ふて胎盤の産出を促すものである。此胎盤の子宮から全く剝かれるのは、胎兒の娩出後直ぐであるのは普通であるが、時としては十分乃至二十分或はこれ以上かかることもあるが、餘り長くかかるやうであつたならば産婆に頼んで出して貰はねばならぬ。胎盤が子宮から剝離すると、獨りで體外に出て了ふ。お産を始めてから終るまでの時間は人によつて一様でない、また同じ人でも何時も同じだと云ふわけに行かぬが、多くの人を平均して見ると、初産婦は開口期より後産期まで十四時間と二十分、經産婦は六時間と五十八分四分の三である。

(分娩の経過)



一月  
二十六日

健康なる初生児の状態は、三島醫學博士の報告によれば、男子の體量は平均七百四十五匁、女子は七百匁にして、身長は男子は一尺五寸、女子は一尺四寸である。また體重は生後直ちに増加せずに、反つて四五日間漸次減量し、十日頃に至りて始めて原量に復し、其後漸次に増量するものである。

脈搏は、大人に比べると非常に多い、即ち大人は一分間に平均七十六位であるが、初生児にあつては、百二十乃至百四十四を算するものである。

呼吸は大人にあつては一分間平均十八であるが、初生児にあつては三十四乃至四十四位である。體温も少しく高い、即ち誕生後直ちには三十七度強であるが、生後一時間には三十六度弱に下り、或は三十五度弱に減するが、翌日になると、大概三十七度に上り、尙ほ七八歳までは、大人よりは稍高き位の體温を有するものである。

初生児の頭の周圍は約三三仙迷(約一尺八分)にて、胸の周圍よりも約一仙迷位大きいのが正しいのである。そして此差は成長するに従ひだん／＼減少して、生後半年の後には同等となるのが通則であるから、若し一ヶ年以上経つても、胸の周圍が尙ほ頭の周圍よりも小さい様であつたならば、それは發育の不良なる小兒と云はなければならぬ。また頭の形は圓いのが正規であるが、その頭骨の組合

が堅固でないによつて、外の壓迫によつて種々に變るものである、例へば産道が比較的狭小であると頭が細長くなり、餘り仰向けにばかり臥せて置くと頭が平たくなるなどは普通の例であるが、若し骨と骨との合せ目に段が附いて居るやうであつたならば、それは發育不全の證據である。

生後三四日より表皮の剝脱を始め、上皮は鱗屑狀若しくは葉狀をなして剝離し、五日乃至六日で完成する。また初生児百人中八十人迄は、生後二日目位から皮膚に黄疸色を呈するが、これは普通二週間で消褪する。また多くは臀部に青斑を呈するものである。

初生児の尿は透明で、その比重輕く(一、〇〇〇)通常の尿成分の外、時として少量の蛋白質を含むことがある。糞便は生後二三日の頃に胎便即ち俗に云ふカニババを排泄するか、爾後次第に其性質を變じて通常の大便に近づき鮮黄色を呈し、甘臭を放ち、乳糜狀の稠となり、毎日三四回排泄する。

生後三四日に至れば乳腺が少しく腫起して之を壓迫すれば、初乳に類する液體を排泄するが、一週間に腫脹も退き、分泌も無くなるものである。臍帯は、普通木乃伊化し、五六日の後に脱落し、脱落の痕は輕微の肉芽創を残し、十日乃至十五日に及んで閉鎖するものであるが、處置が悪いと、壞疽を起すことがあるから注意せねばならぬ。

(健康なる初生児)



一月  
二十七日

小兒が無事に生れたならば、臍帯搏動の停止するを待ち、臍帯より凡そ三寸の距離にて、清淨なる麻糸を以て叮嚀に二ヶ所(間を五分ばかり離して)堅く結集り、その中央より切り離すのである。此の二ヶ所を結ぶのは、一は胎兒より血液の逆流せぬやうにすること、今一つは胎盤よりの流血を防ぐ爲である。

臍帯を切り終つたならば、今度は直ちに産湯を使はせるのである、即ち攝氏三十六七度の微温湯に浴せしめ、柔軟なる布片若しくは海綿にて先づ頸部、顔面、口腔を洗ひ、次に頸部以下の部分に附着する汚物を洗ふ。若し皮脂多くして容易に剝脱せざる場合には、鶏卵を以て洗ふと、大抵は取れるものであるが餘り無理にして一度に取らぬとも、二三回入浴の後には取れるものである。それから柔軟にして乾燥せる湯上げを取つてよく全身の濕潤を拭ひ、また臍帯は別に消毒せる綿花にて被包し、上左方に曲げ、繃帯を以て確と其上を蔽ひたる後、温暖なる衣服を着せて、褥中に安臥せしむるがよ

50

襦袢を當てるには、初め二三日の間は成るべく柔かき紙を襦袢の上に乗せて、赤兒の股間に當てるやうにするがよい。かうすれば胎便と云ふ、最初に出る黒い糞便を紙に受けて襦袢を汚さぬから、洗濯の勞を省くことが出来る。實際カニバの洗濯と云ふものはなか／＼困難なものであるから、此の

紙を敷くと云ふことが誠に重寶なものである、それに若し子供が病氣でもありと、すぐに便に現れるからして、其便を検査するに都合が宜しい。

近來の育兒書には、申し合せた様に添寢の言を説いてあるが、これは西洋カブレの甚だ悪いことである育兒上最も大切なるは、小兒を冷さぬことであるが、我が國の建築法にては到底室内の温度を一定—赤兒の生長に必要な温度に一定—すると云ふことは、不可能のことであるから、是非其母の添寢が必要である。若し強ひて子供を獨り寢かさんとせば、湯タンポで始終温めて置かねばならぬ。それにしても、母と寢床を別にすれば、哺乳の時には母の寢床に小兒を連れて来るか、或は小兒の寢床に入つて哺乳せねばならぬから、其都度毎に、小兒の體温の降下を招ぐの虞れがあるから、添寢は寧ろ育兒上大切のこと、云はねばならぬのである。

我が國の俗、古來初生兒に三日間マクリを飲ませる習慣があるが、これは元より不用なるもので、決して用ゐるの必要はない、若し餘り赤兒が泣くやうならば、哺乳まで砂糖湯を飲ませるがよい。

田舎に行くと、今でも生後三日目或は七日目に髪の毛、眉毛等を剃り落す習慣が行はれて居るが、これも悪い習慣の一つである。産髪は小兒の頭を保護する最も大切のものであるから、決して剃つてはならぬ。若し餘り延びたら、適當に刈るだけでよろしい。

(初生兒の取扱方)



一月  
二十八日

小兒の被服は、軟弱なる身體から溫度を奪はれるを防ぎ、體溫を保護するのが目的である。小兒の皮膚は頗る鋭敏なものであるから、粗造なる布地や、不適當なる紐などで刺戟を與へたり、壓迫を加へたりしてはいけない。被服はすべて緩やかに仕立て、呼吸や血液の循環や、運動を妨げることの無いやうにせねばならぬ。また季節により、追々成長するに連れてその厚薄を適當にすることが必要であるが、外觀は幼兒に取りては殆んど何等の關係が無く、唯便利でさへあれば何でも構はぬ。温かいフランネルの單純なる被服は自由に身動きが出来るから、寧ろ美しい絹の面倒な仕立の着物よりも小兒の爲めに宜しい。

哺乳兒時代の繻襪にはおくみの附かぬのが普通であるが、若し小兒が非常に肥つて居つて前が合はぬやうであつたならば、矢張りおくみを入れて括えるやうにすれば宜しい。着物は哺乳兒時代には無論一つ身にて間に合ひ、生後百日位迄は後ろ紐となし、それから後は前紐としなければならぬのであるが、此附紐は小兒の發育には非常の關係がある。

小兒の時にはよく胸の下、乳房の下の處にくびれた窪みを見るものであるが、これは帶溝と云つて着物の附紐が丁度此の部分強く締めるために起つたものである。小兒の時には骨が柔軟であるし、それに追々と發育して行くのを、常に強く締めて居るために、その部分の發育が停止して、丁度帶の

當つて居る處だけ凹んで溝のやうになる。小兒は日増しに成長して行くにも拘らず、附紐の方は生れたときのまゝ位地にあるから、初めは腹部にあつたのが、だん／＼高くなつて、遂には胸を締めるやうになるのであるから、附紐は其小兒の成長に應じて、時々其場所を取代へてやらなければならぬ。小兒の被服は厚ければ皮膚を弱くし、餘りに薄ければ風邪を惹くが、どちらかと云へば厚きに失するの餘計に悪い。小兒の肌へ手を觸れて見て、若しシツトリして汗ばんで居るやうであつたならばそれは着せすぎたと思はねばならぬ。

大人は必ず晝と夜との着物を別にして、毎夜寝につくときは、寝衣に着かへることになつて居るが哺乳兒にあつても夜になつたら別の着物と着換へる習慣をつけるのが衛生に適つて居る。然し寝衣の厚いのは安眠を妨げるから成るべく薄くした方が宜しい。それで夏ならばフランネルの單衣一枚位にして、冬は薄綿入にフランネルの長襦袢を着せる位でよろしい。世間では夜は冷えるからと云ふて晝よりも厚く着せる傾きがあるが、それがために寝汗をかいいたり、窮屈なために度々目を醒ましたりすることがある。下着はすべて白色のものに限る、色物を着せては其色素が皮膚に移るために病氣と間違ふこともあり、また反對に病氣を氣附かぬこともあるから、白色の垢の着かざる物を用ゐるに限るのである。

(初生兒の衣服)



~~~~~  
一 月  
二十九日

子供には其生母の乳汁ほど宜しいものはない。そして小児が生れて初めて乳をやるのは、大抵十二時間の後でよろしい。それまでに小児が泣いて困る様な場合には砂糖水でも服ま

して置くがよい、また紅茶の薄いのも宜しい。

最初授乳する場合には、母も子も不慣れであるから、中々骨が折れるものである。臥てゐて哺ませても、座して哺ませても勝手であるが、殊に初産婦等は不慣れで困難するものである。一體哺乳と云ふことは、小児に取つてはなか／＼骨の折れる仕事であつて、大に疲勞するものである。寒い時でも哺乳後に汗をかひてゐることが屢々見られるが、これは自然がさうしてあるものと見え、乳を飲み過ぎないやうにしてあるらしい。それがため牛乳營養に於ては、樂に飲めるので、過飲することが間々ある。

一回の哺乳時間は一概には云ひ難いが、大抵十八分乃至二十分で十分である、初めは片方の乳房で哺ませ、後に小児がよく哺むやうになつてから兩方の乳房を與へる、そして何時でも乳房を空にするほどのませなければならぬ、丁度乳房は井戸替へをするやうなもので、十分空にすれば良い乳汁が出るものである。それで今左の乳房の乳汁を與へて、それから右の乳房にうつるとすれば、小児は既に左の方を十分哺んだのであるから、右の方は、恐らくは十分に吸ひ得ずして少し残るであらう

この時には、次の哺乳の場合には右の方の乳房、即ち先きの哺乳の後で哺ませた方からして先きに吸はせて、後に左の方の乳房にうつるべきである。

一晝夜の哺乳回数は、先づ四五回乃至六回が最も宜しいのである。少くとも四回吸はせぬと、乳汁の分泌は止まつてしまふものである。併し餘り度々哺む小児は健康となることは出来ない。また哺乳をするには、一定の時間を決めて置くのは宜しいが、さりとて哺乳時間が来たからとて、睡眠中の小児を起してまで哺ませる必要はない、否起すのは反つて大害あるもの故、睡眠中の小児はそのままにして置かねばならぬ。元來乳汁の中には細菌は無いけれども、空氣の中には數多の細菌があつて、それが乳房に附着して乳管に入ることがある。尤も細菌と云ふても病原菌ではなく、無害のバクテリアである。それから乳を哺ませてそのまゝにして置くと、空氣中の細菌が乳房に附着するかうして、乳を哺ませるときと、哺ませた後とに、必ず清潔な湯で綺麗に拭はねばならぬ。昔は其哺乳の都度々々に、小児の口中までも拭いたものであるが、近頃は一日に二三回よく注意して、脱脂綿で靜かに拭く位に止めて置く。一體小児の口中はまた出来たばかりの粘膜で成り立つて居るので、僅かの刺戟でも傷がつき易く、また傷口から細菌が入つて病氣を起すことがあるから、拭くにしてもよく注意して粘膜に傷をつけぬやうにせねばならぬ。

(母乳の哺ませ方)



一 月  
三十日

若し不幸にして其生母に乳の無きときまたは生母の乳を哺ませられぬ場合には乳母を雇はなければならぬ。此の場合には乳母に梅毒や結核等の有無は申すまでも無く、その健康状態をよく醫者に調べて貰ふ必要がある、また乳母の身體を検査するときには、其乳房をよく調べなければならぬ。如何に身體が健康であつても、乳嘴が出て居らぬときには、哺乳し難いものであるからして、こんなのは良乳母とは云ひ難ひ、また乳母の健康なりや否やと云ふことは、其乳母の子を見れば、その子の營養の程度で測知することが出来る。併し中には他から強壯な小兒を借りて来て欺く者があるから、誕生日と其發育の状態とによく注意せねばならぬ。

乳母の年齢は、老ひ過ぎたり、若過ぎてさへ居なければよいので、先づ二十歳乃至三十五歳が適當である。そして初産婦よりは經産婦の方が宜しい。何故ならば再度の産ならば、先の子を自身で育てたと云ふことが分り、従つてその乳の出ると云ふことも分り、また育兒に關する經驗をも有つて居るからである。

また醫者がこれならばよからうと云ふので備ひ入れた乳母であつても、始終乳を哺んで居る赤ん坊の状態に注意して、故障でもあるならば、すぐに發見するやうにせねばならぬ。また乳母の乳は雇つた時は十分あつても、時日が経つに連れてだん／＼減ることがある。乳を與へる時間が不規則であつ

たり、また吸ふ小兒が虚弱で、十分に吸ひきれぬ場合には減するものであるから、よく此點に注意せねばならぬ。

さて幸ひに良い乳母があつてそれを雇ひ入れたとしても、その待遇は餘程注意しなければならぬ。一と口に云へば乳母の今まで取り來つた生活法を急に變化させぬ方が宜しい。何方かと云へば、雇はるゝ方よりも、備ひ入るゝ方は、先づ經濟の狀態が良い様になつて、それにまた備主たる親の人情つまり乳母に對する情愛は愛兒本位であるから、良い乳を澤山與へ、一日も早く成長肥滿させたいと思ふからして、遠慮は要らぬ、澤山お食べよと、美味を與へられては、乳母は御客にでも往つたつもりになり、澤山御馳走になる。その外周囲の變化に伴ひ、運動も不足勝になると云ふやうなことからして、如何に精神感動の方のみ暢氣にして居つても、腸胃の工合が悪くなり、乳汁の分量にも悪い變化を來すやうになるから、よく乳母の從來の生活法を考へて、餘り急激の變化を與へずに、食物の如きも追々に變化すると云ふ風に、徐々に改良して、その家の生活法と同様になし、その待遇も家族の一員として、餘り輕視せず、また餘り厚遇せざる程度に於て取扱ひ、他の召使ひ假へば女中などの折合もよく考へて、常に平和を保つやうにすることが最も大切の注意である。(乳母の雇ひ方)



人工營養は主として牛乳や練乳を用ゐるのであるが、此等のものは細菌が繁殖するから、其消毒は最も注意を要する。それには先づ牛乳屋から牛乳を取つた時には、それを直ちに煮沸する。これにはソックスレト氏の煮沸器を用ひて五分間煮沸する、そして直ちに冷蔵器に入れて冷して置くのは一番に宜しい。

牛乳と人牛とは其成分の割合が違ふから、薄めた牛乳一合の中に、白砂糖又は滋養糖を普通の珈琲匙でタツプリー一杯加へる。また其薄め方は、生後一週間は牛乳一に湯三の割合、生後二週間より二ヶ月迄は牛乳一に湯二の割合、生後三ヶ月より四ヶ月迄は牛乳と湯と同量、生後五ヶ月より六ヶ月までは、牛乳二に湯一の割合、六ヶ月以後は牛乳そのまゝに砂糖を交ぜたものを哺ませるのである。

一晝夜に與へる牛乳の量は生後一週間は三〇〇瓦、二週間五五〇瓦、三週間六〇〇瓦、四週間六〇〇瓦、五週間六五〇瓦、六週間七〇〇瓦、七週間八〇〇瓦、八週間八〇〇瓦、九週間より十二週間迄八五〇瓦、十三週間より十六週間迄は九〇〇瓦、十七週間より二十週間迄は九五〇瓦、二十一週間よりは一千瓦でよろしい。

牛乳を與へる度数は、母乳の場合と同様でよろしい、即ち五回乃至六回である、故に三時間乃至四時間毎に與へるので、一回の量は前の量を五六回に分けた位でよろしく、飲ませる牛乳の温度は、大

抵手でさはつて見て温かい位、即ち攝氏の三十八度位が適當である。

煉乳は砂糖分が多いから、これを薄めて飲ませなければならぬ。即ち生後一週間は煉乳一に熱湯二〇の割合に薄め、生後一ヶ月迄は煉乳一に熱湯一九、二ヶ月迄は煉乳一に熱湯一八、三ヶ月迄は煉乳一に熱湯一七、四ヶ月迄は煉乳一に熱湯一六、五ヶ月迄は煉乳一に熱湯一五、六ヶ月よりは煉乳一に熱湯一四の割合で宜しく、薄めたる煉乳の分量や、與へる回数其他に就ては、すべて牛乳を與へると同様の注意を拂ふが宜しい。

人工營養即ち不自然營養を行ふときに、最も心配なのは、牛乳を容れる器物即ち哺乳器の如きものである。牛乳や煉乳の性質に注意を拂ひ、また消毒等に注意しても、哺乳器が不潔であると、それがために小兒に病氣を惹き起すの基となる。人工營養のときに小兒が病氣に罹るのは、一つは此哺乳器の清潔法の不完全もあるから、よく注意せねばならぬ。これは使用後に曹達を溶かした水でよく洗ふがよい。哺乳器は、直接に壇に吸口をつけるが宜しい。そして吸口はゴムの大きい軟かなを用ゐる。それを裏返しにして洗ふことが出来て誠に調法である。また近來は魔法瓶に温めた牛乳を入れたのを旅行などに持參する人をよく見受くるが、一晝夜も入れて置いては細菌の蓄積する虞れがあるから、面倒でも途中で入れかへるやうにしなければならぬ。

(人工營養法)



二 月  
一 日

母の乳汁は、その生兒を養育するために分泌するものであるから、生兒の養育は例外無く母乳でなすべきものである。然し時としては、どうしても母の乳汁を禁じないと、母子共に不利益の場合がある、即ち

第一 生母の年齢が十八歳未満であつて、乳腺の發育が十分でなく、乳汁の分泌と、滋養分の含量共に十分でない時は授乳を禁するがよい。さも無いと母の身體は衰弱し、乳兒の發育は悪くなる、即ち双方に害がある。

第二 脚氣、梅毒、瘰癧、腎臟病、糖尿病、高度の貧血、黄疸、マラリア、急性熱性傳染病（チフス、ペスト、猩紅熱の如き）等に罹れるときは、授乳してはいけない。殊に産後の脚氣はよくある病氣であるが、此の時に母の乳汁を與へると、乳兒は、乳兒脚氣と云ふて、吐乳、青便下痢、小便不足呼吸促進等の症候を呈して、遂には一命を失ふことが間々ある。また梅毒はよく之を乳兒に傳へ、その他の病氣は母の身體を衰弱ならしむるので、何れも悪いから此の場合には授乳を廢めねばならぬ。

第三 癩病、結核病、精神病、癲癩、舞蹈病、ヒステリー等の遺傳性諸病、またはその素質を遺傳する病氣に罹つたときは授乳してはならぬ、授乳から間々その素質を傳へるばかりでなく、母の身體を衰弱せしむるものである。尤も結核はその病者の乳汁を飲用せしむれば、將來その兒が長じて、結

核に對する免疫質を得るからして、飲用せしめた方がよいと云ふ説もある。果して此説にして眞實なりとするも、ためにその母の生命に關することが間々ある。潜伏性結核ある婦人が妊娠し、分娩し授乳するために、急にその症狀が増悪し、所謂奔馬性の經過を取ることがあるから、母の身體を犠牲にして迄も、その子に免疫性を與ふるの必要あるかは、考ふべき問題である。

第四 乳房に腫物、炎症または裂傷の出來たときは、授乳してはならぬ。若し嘔ますれば益々悪くなり、また嬰兒にも害がある。

第五 母が新たに妊娠したときには與へてはいけない。母の身體が衰弱し、胎兒の成長を害するばかりでなく、乳汁の滋養分が少いから乳兒にも悪い。

第六 月經時の來潮時には授乳してはいけない。月經中の乳汁は、その成分に異常を來したために嬰兒は下痢を起したりすることがある、併し格別嬰兒に障りが無いやうであつたならば強めて廢めなくてもよい。また哺乳中は多くは月經來潮せぬものである。

右の六ヶ條は、母乳を禁すべき場合であるが、併し母乳を禁すると云ふことは、嬰兒に取りては非常の大打撃であるから、此の場合には然るべき醫師に相談し、よく慎重の態度を取らねばならぬもので、輕々に廢してはいけない。

(母乳を禁すべき場合)



二月  
二日

喫煙の害に就ては、種々の人が各方面より研究されて居る。今此等諸家の研究業績を総合して考ふるに、煙草は蛋白質の分解を多くするが爲めに、俗にも云ふ如く、人をして瘦せしむるものであつて、喫煙を廢めてから肥つて來たと云ふ事實も實驗的に證明せられ、また空腹時の喫煙は殊に害あることも證明せられて居る。それから煙草の消毒作用、これは確かに認めることが出来るが、喫煙によつて口中にある微菌を殺滅することは不可能と知らねばならぬ。また此等諸家の試験は、蛋白質に及ぼす作用及び胃消化との關係を研究せるものであつて、腦神経系に及ぼす作用の研究はなく、その方面の發表は少いが、神経系を害するとの、報告もあり、また實驗的にも腦に悪しき影響あるは、喫煙者の知るところであつて、喫煙過度は神經衰弱の原因となり、殊に胃腸障礙より來る神經衰弱にあつては、喫煙が益々その症狀を増悪せしむるは見易きの道理である。

煙草の有害成分に就て、諸家の研究するところによれば、ニコチン、ピリゲンバーゼン、酸化炭素、青化水素、硫化水素が主なるものであるが、喫煙後屢々發起する中毒症は、主としてニコチンによつて起るもので、即ちニコチン中毒である。

煙草は主としてその含むところのニコチンによつて害を爲すものであるが、このニコチンなるものは頗る有害なるものであつてその少量即ち僅かに五ミリグラム（紙捲良一本に含むニコチンの量）

あれば、以て中等大の犬を僅か三分間に斃死せしむることが出来、また一ポンドの煙草に含むところのニコチンが、十分にその毒力を逞しうすれば、僅に三百人を殺すに足るのである。然しこれを燻蒸すれば多少その毒性を減ずるも、唯減すると云ふ丈けで、毒性は悉く無くなつたと云ふのではないからして、矢張固有の毒性を逞しうすることになるのである。尤も一口に煙草と云ふても、その種類により、ニコチンの含量に多少あつて、ニコチンの含量の多いものほど毒性の強きは無論のことである。

今專賣局發賣の各種の煙草に就て、ニコチンの含量を見るに、最も少きは朝日であつて、最も多きはチェリーである。また同じ專賣局發賣品でも、日本煙草よりは西洋煙草、また内地製よりは外國産の方は遙にニコチンが多い、従つて身體に及ぼす害もまた頗る大なるものである。

喫煙は、以上述ぶるが如く身體に害あるが、殊に空腹時、飲酒時に於ける喫煙は最も害を爲すものである。尤も喫煙は此等の場合には最も美味を感じるものであるが、成るべく力めて此等の場合には喫煙を節するやうにするがよい。それから味噌汁はニコチン毒を消すの效があるからして、平素煙草を喫む人は必ず味噌汁を食するがよい。味噌汁は他にもいろいろの效があり、我が日本人には最もよろしき食料である。

(喫煙の害)



二 月  
三 日

初生児の初めての尿通は、生後数時間後にあるが、稀れに三十六時間の後に、はじめて出ることがある。こんな場合には何か尿道に異常があつて、それが閉ぢられて居るのではな  
いかと心配されるものである。

始めての尿通のときには、その尿の中に尿酸鹽を多量に含んで居るからして、濕布に赤色或は黄色の粉末が附くこともあり、また小児の尿道がそれに刺戟されて、排尿時に不穩の泣き方をすることがあるが、一週間位になれば、自然に癒るものである。

小児は、始めの頃は、少量づゝ幾回も排尿するもので、一日の中に十回乃至二十回、或はもつと多くするものである。牛乳で營養する小児は、母乳營養の小児よりも一層澤山に排尿するもので、その量を計つて見ると、大約一日に一三〇乃至二〇〇グラム位のものである。そして小児がだん／＼成長するにつれて、一回の排尿量は多くなり、その代りに回数は少くなつて来るが、半年以後には一日に六〇〇グラム位排泄するものである。またその尿は、殆んど水の如く、色も無ければ、匂ひもしないが、漸次淡く色がついて来て、乳の外に何か物を食べるやうになれば、略ぼ大人の尿の如く、淡黄色透明にして、一種固有の臭氣を帯びるものである。

右は健康の小児の尿であるが、これが病氣になると、いろ／＼の變化が現はれて来る。それは消化

機の障礙によつても變化を來し、殊に心臓、腎臓及び膀胱等の病氣によつても、尿の量とその性質に變化を來すものである。それ故に哺育者は先づ小児の尿の回数殊にその色に注意し、少しでも變があらむと思はゞ、直ちに醫師に検査してもらふやうにすればよろしい。此の場合には、尿を清潔に洗つた瓶または硝子製の尿器に取るのである。尿を取つて暫く経てば濁濁るけれども、これは大概病氣の爲めではない。併し血が混じて來るとか、或る寄生虫のために、乳汁のやうに眞白な尿が出るとか云ふ場合には、少し注意すればその變化を見逃すことはないが、蛋白とか、糖分などが混じて來る重病に罹つても、一寸小便の色だけでは分らぬことがあるから、若しも小児の健康に異常あるを認めたらば、必ず尿を瓶に取つて、醫師の検査を受けることが肝要である。またその回数及び量も診斷の參考となるものであるから、これもまた同時に留意すべき大切な事柄である。

尿と發汗とは、結核の關係があるもので、發汗があれば尿の量が少くなる、従つて夏日炎暑の候よりも、冬日嚴寒の候に尿量の多いのは、大人も小児も同じであるが、若しかう云ふ様な關係なしに、昨日よりも今日、今日よりも明日と云ふ風に、尿量に異常を呈する、殊にそれが少くなつた場合、また猩紅熱とか麻疹とかの後で、尿量が少くなり、殊に身體が浮腫むと云ふやうなことがあつたら、必ず尿の検査を受けなければならぬ。

(嬰兒の排尿)



二 月  
四 日

糞便は、食物の不消化残渣、腸または附屬腺の分泌物及び細菌の多數から成つて居る。最初分娩後二三日に排泄する糞便は、胎兒便俗に云ふカニババと云ふて、胎内に居る時に少しづつ嚥下だところの羊水、上皮細胞、胎毛、膽汁成分などに由て出来たもので、其色は暗綠色、先づ一寸黒い色をした、ねば／＼した大便である。此胎便は、初め二日間位出て、それから少しく黄色の便が混り、四五日目からは全く普通の色になるものである。

母乳を以て養育するところの小兒は、一日二回乃至四回、橙色の粥の如き同質の、稍甘いやうな匂ひのする便を排泄するのが普通である。若し綠色を帯び、水分多く粘液を含み、切れ／＼に凝固つた様な便を排泄して、その回数も三回乃至五回もあるやうな場合には、假令別に營養發育に變りが無いと云ふても、これは矢張腸胃に故障のある證據である故、打捨て、置いてはいけぬ。また胎兒便は黒青い色をして居るものであるから、數日を経ても尙ほ黒色の便を排泄する場合には、これを矢張胎兒便と思ふてはいけぬ。斯様のときには案外腸から出血して、それで便が黒色となることもあるから注意しなければならぬ。

牛乳を以て養育する小兒にあつては、母乳營養の小兒の便よりは多少硬く、幾分か白い物が混つて淡黄色の粘土色した、軟膏位の硬さの便を排泄するのが常である。尤もこれは牛乳の性質にも由るの

で、薄い脂肪の少い牛乳にあつては、便も矢張薄く、稍や綠色を帯びて、微かに匂ふものである。

また小兒が成長して、乳汁の外に何か食べるやうになれば、今度はその食べ物次第で、便の色も、その硬さも種々變つて来るが、先づ普通帯黄褐色の便で、一日一二回あるのが普通である。

小兒の排便に就て、哺育者の常に注目すべき要點を擧げて見ると、便通の回数、便の色即ち黄色であるか、綠色であるか、褐色であるか、黒色または灰白色であるか、尙ほ血液が混じて居らぬか、粘液が多くはないか、塊状若しくは顆粒状のブツ／＼したものが混じて居らぬか、水の様に出るか、泡沫を含んでジク／＼と出るか、または凝固つて出難いか、全く臭氣がないか、唯酸いやうな匂ひがあるか、或は卵の腐敗したやうな臭氣はせぬかと云ふことであつて、常に此等のことに注目して居れば、小兒の健康か否かも判り、若しまた病氣に罹つたときには、醫師が大に診斷の助けとなるものである。

小兒のときには消化不良症は一番多く、これがまた最も恐ろしいものであるが、此の時には第一に便に異状が起る、綠色の便などはその一種であつて、また出たときには普通の色であるが、時經つて青くなるのは、前ほどではないが、矢張腸の故障である。また襪襪を洗つたときに、ギンの浮ぶのも矢張消化不良の徴である。

(嬰兒の排便)



小兒は至つて癖のつき易きものであるから、成るべくは始めより床の中に寝かす癖をつけるがよい。然るに多くの人は、餘り寝かしてばかり置いては小兒が可愛想であるとか、或はいくら赤ん坊でも、寝てばかり居ては運動にならぬとか云ふて、早く抱く癖をつけるがそれは餘程注意しなければならぬことである。一體小兒は始めの數週間は寝て居るのがよろしく、また別に運動などの必要もない。それに餘り早く抱いて臍帯の取れぬ中や、臍の固まらぬ中に抱くやうなことがあつては、臍の型成に害あるばかりで無く、延いて病氣に罹らしむるの虞れがある。それから生後一ヶ月にもなれば抱いてもよろしいのだが、その抱き方はまた餘程の注意を要するものであつて、まだ首筋や脊骨のしつかりしない小兒を、人形でも抱くやうに、眞直に抱くなどは宜しくない。小兒の眞直になつて居るのは、小兒の力ではなくして、身體を包んで居る衣服のために無理に支へて居るのであるから、此の抱き方は無論不自然の抱き方にて、甚だ害になるものである。それで抱くときは一巾布の三尺位の蒲團に、少し固い心と綿とを入れて、やゝ硬い位に拵えた蒲團の上に小兒を寝かして、蒲團と共に片手を小兒の背の邊りに當て、頭の方を少し高めて、保ちて抱くやうにすれば危険が少いものである。

次に小兒の背負ひ方は、西南地方と東北地方とは、自らその方法に違ひはあるが、要するに、日本全國に擴がつて居る習慣である。なるほど小兒が喧しく云つたり、或は他に小兒を守る者の無い場合に、これを背負つて居れば、小兒の守をしながら仕事が出来るとか、或は用達しに行かれるとか、親にも極めて便利なことであるが、小兒の發育のためには甚だ宜しくないことであるから、成るべく此習慣は廢したいものである。

其理由は、小兒の背負はれて居る有様を見るに、第一に胸、腹の部分は母の背のために壓迫され、足ば極度に開かれて居る、これがために、小兒に足を開く習慣がつくと同時に足の骨が眞直に發育することの出来ないこと云ふ害を受けることになる。その他にまた背負はれて居るときには、小兒の顔は自ら背負ふて居るものゝ、頭の毛に向つて居るために、若しその髪の毛が不潔である場合には、絶えず臭氣のする悪い空気を吸ふやうになり、また不潔の髪の毛が、目や口に入る等も常に見るところである。此の胸腹部の壓迫、足の自由を妨ぐること、髪の毛よりして不潔な物が目や口に入る等は、實に背負ふと云ふことに就て免るべからざる缺點であるから、萬已むを得ざる場合を除くの外は、成るべく背負ふと云ふことを廢止せねばならぬ。

丹後地方では小兒の臂に帯を廣くかけて背負ふて居るが、これは少し大きな子供に適する方法で、前記の缺點をいくらか除き得る方法として推奨されて居る。

(抱き方と背負ひ方)



二 月  
六 日

産褥期とは分娩後凡そ五十日間を云ふのである。そして分娩後凡そ一週日位の間は子宮は間歇性に収縮する。此時には矢張疼痛を伴ふもので、これを後陳痛俗に後腹痛と云ふものである。此疼痛は初産婦であれば、これを感じる事が少ないが、経産婦であると之を感じるばかりで無く、時としては分娩の時の痛みよりも反つて劇しいことがある。そして授乳する婦人は一層此疼痛が甚しい。即ち授乳する人は授乳しない褥婦よりは子宮の恢復が早いと云ふことが證明されるのである。

子宮の収縮によつて、子宮及びそれに附帯の總ての組織は皆一様に退行變性をする、子宮の内面に生ぜる創面からは盛んに分泌が始まる、これを惡露と名づくる。子宮はかくして徐々に縮小するが、分娩直後には子宮底の高さは臍の邊に達して居るが、第一週の終りは恥骨縫際の上二指横徑の高さまで降り、第十二日目位になると、子宮は全く骨盤腔に下降して仕舞つて、腹部から觸れることが六づかしくなる。

産褥期に外陰部から出る排出物を惡露と云ふ。その大部分は子宮創面の分泌で、これに子宮頸管、陰及び外陰部の分泌液を混するものである。産褥の始め即ち分娩當日と其翌日には、惡露は甚しく血色を帯びて居るから之を血性惡露と稱して居る。第四日以後には赤色を帯びては居るが、その色

は甚だ稀薄となる、これを漿液性惡露と云ふて居る。同じく十日後になれば黄色を帯びて牛酪様となるこれを、白色惡露と云ふものである。一體惡露は褪色するに従つて其量も減するものであるが、第二週中に臥床を離れて運動するとまた新しき血液を混することがあるから注意を要する。第三週になれば其分量は甚しく減じて第四週乃至第六週に至れば其分泌は全く止まるものである。

乳腺の分泌機能は既に妊娠中に始まつて来るが、産褥第二日乃至第四日には、乳房は腫脹し緊張して硬固となり、段々と疼痛を覚えて来る、そして之を壓迫されば黄色の小滴を混じた水のやうな分泌液を洩らす、それは初乳と名づくるものである。それから日を経るに従つて分泌の量は段々に殖えて来て、第三日乃至第四日目に至れば、茲に初めて眞乳が分泌されるのである。

それから體温は丁度規則のやうに二回昇る。第一回の昇騰は分娩後十二時間に發する。第二回の昇騰は分娩後第三日乃至第四日目に發するが、この昇る度は僅かに〇、二乃至〇、三度位のもので、決してそれより高く昇ることはないから、若し三十八度以上になるやうなことがあつたならば無論それは何か病氣があるものと思はねばならぬ。

産後八日ばかりの間は發汗がある、眠つた度毎に汗が出るから、餘り厚着させてはならぬ。大便は二三日は秘結するが、小水は反つて多くなる。

(産褥期の状態)



二 月  
七 日

分娩が終り、局部を清潔になし敷替も終つたならば成るべく周囲を静かにし、騒々しきを避け、産婦をして安眠せしむる様注意しなければならぬ。尤もお産は夜分が多く、従つて睡眠不足を感じ、且つ分娩時努力の疲労が加はり、睡眠を催すけれども、周囲が之を妨ぐると安眠が出来ぬから、産婦をして十分安眠せしむるやうにしなければならぬ。そして睡眠は獨り分娩直後に限らず、全産褥を通じて之を妨げない様にせねばならぬ。また精神の安静は特に此期に於て大切なる一要件である、すべて精神を興奮せしむるは、良きことでも悪しきことでも一切禁物である。殊に初日から兩三日間は御祝の客で、然も氣を使はねばならぬ様な人は、總て面會を謝絶し、世話する者は産褥に慣れた看護婦が最も宜しいが、然らざるときは其産婦の母か姉妹に任せ、家族殊に良人は力めて心身を慰めねばならぬ。

分娩後の體位は、其日または其翌日は仰臥か、左右側臥位を取り、若し大出血があつた後とか、特に妊娠中より何か合併症があつて、絶対に安静を要する等のことなく、普通分娩で且つ惡露も多量でなく、頭部を舉上ても眩暈、頭痛等の無い人であつたならば、成るべく早くから座位を取つた方がよろしい。そして初めは先づ食事の時位にし、次に食事以外に授乳時にも座り、追々に座位の時間を長くするやうにするがよい、尙ほ古來から二十一日間に安静を要するとしてあるが、その後は特に身

體の動搖の無い限り、家屋内の行動は宜しからうと思ふ。即ち普通には二十一日後は床に居たり、離れたりし、全く離床するのは四週間後、普通の外出、仕事其他は七週間でなければならぬ。また入浴は分泌物に血液の混入なき時、即ち二十一日後にするがよい。

産褥中の飲食物は、妊娠中の飲食物と大差ない、併し産婦には運動は更に無いから着床中は特に注意して消化し易きものを選ぶ必要がある。先づ分娩の當日は牛乳、米湯、葛湯、鶏卵等に止め、翌日から弛やかなお粥に鯉節、味噌汁、鶏卵の半熟等を與へる、それから以後は平常の食物を参考し、脂肪の少い軟かなものを與へる、昔しの習慣として三日間は鹽氣を與へない家もあるけれども、これは何の意味もないことであるから、初日から鹽氣を與へても少しも差支が無い。刺身も三日目位からが宜しいが、成るべく脂の無い平目、鯛の刺身がよろしい、そして醬油は宜しいけれども、薬味は必ず除かなければならぬ。五日目頃から脂肪の少き鶏肉、犢肉を與へる。果實その他の食物も一週間も過ぎたら、大抵の物は差支が無い、飲料は牛乳、麥湯、米湯、薄茶等がよろしいが、濃き茶、濃きコーヒー、強き酒等は禁物である。

若し排便が兩三日無きときは、灌腸を行ふか下劑を服せしめて便通を促すがよい、餘り長く溜ると尿と同じく子宮の收縮を妨げるものである。

(産婦の攝生)



二  
月  
八  
日

母の乳汁が分泌不足なことは珍しくない、斯様な場合には三日位経つても乳房は張つて来ない、よし少しは張つても其出方が不足である。また七八日経つて小児の腹がよい鹽梅に膨れて来ないで扁平であり、追々に肥つて来るべき筈であるのに、反つて日増に痩せて来る、大便も妙た粘つて分量も少く、色は黄色に暗色を帯びて来る、小水の量も、其回数も少いと云ふやうであつたならば、それは乳不足の徴候であるから、養生に注意して乳汁の出る薬ラクトレア（小石川區大塚仲町三六救生薬園發賣）を服用するがよい。また胎盤製劑を注射するも宜しい、頑固なものには此注射がよく利くものである。

乳汁の分泌と精神作用とは非常に關係があるもので、澤山出て居つた乳汁も何か急に驚くことがあると、頓に出なくなることがあるから、哺乳婦には精神の安静と云ふことは最も大切な注意である。それから今一つは身體の健康に大關係がある。不健全なる身體であつては乳汁の出方も少く、其營養分も不足であるから従つて小児の哺育に堪へないことになるから、身體の健康には特別の注意を拂はねばならぬ。次にまた乳不足の人に乳汁を増す食物と云ふものが種々あるが、何れの食品にても滋養分の多い物でさへあれば宜しいのである。また今の學問をされた方には左様のこともあるまいが、昔風の家庭になると隨分食禁があるやうであるが、實際はそれほど八ヶましく云ふ必要はない。小児が

青便を排泄すると、母が青菜を食へたからなどと信じて居る人もあるが、これは無論誤解である。昔しからよく云ふところの餅米粥や、鯉の味噌汁または鯉節汁などは確かに乳汁の分泌を増す力があるが、此の外にすべて滋養分の多いものは宜しいから、鯉の嫌ひな人は、強めて鯉でなくとも、鯛でも鶏肉でも何でもよろしい。それから薬も普通の場合には、母より小児に傳はることは少いもの故、若し母親が薬用する場合であつても、醫者から特に注意の無い限りは安心して乳を與へて居つてもよろしいのである。

乳房は、小児のためには生命の泉の流れ出づる門口であつて、最も大切なものであるが、よく保護を加へ、哺乳の前後には清潔な布片にて拭ひ取り、若し誤つて傷けたやうな場合には、速に醫師に就て處置して貰はねばならぬ。若しまた乳嘴が凹み過ぎて哺乳に不便であるやうならば、妊娠中に醫師に出して貰ふが宜しい。また哺乳中は身體中の水分が乳の水分に出るので自然に渴きを覺えて来るから、此場合には湯、麥湯、砂糖湯などを用ひ、茶、珈琲などは余り用ひてはいけない。最も宜しいのは牛乳である、牛乳を子供に與へるのはいろいろの弊害があるから、乳不足の人は出來得るだけ牛乳を余計に飲んで、それを自分の乳汁として子供に與へるやうにしたものである。（乳不足の療法）



二  
九  
日

驚口瘡と云ふのは、舌の上に白い乳滓のやうなものが生ずるもので、俗に之を白舌など唱へて居る。素人をこれを乳汁の滓などと云つて居るが、乳汁の滓ならば拭へば取れるわけである、けれどもこれは唯拭いた位では取れぬ。植物性の細菌によつて生ずるもので、これが舌の上に出來ると舌の上皮の下に根が張つて、丁度芝が生えたやうな風になるものであるからこれを取には、其上皮を破らねばならぬのであるから、上皮が破れて出血するものである。驚口瘡の出來る場所は、多くは舌の上、舌尖であるが、それがだん／＼に擴がると、遂には咽頭より甚しきは食道にまでも達することがある。一體哺乳兒は乳汁を嘔むときには、舌を乳房にからみつけて吸ふものであるが、驚口瘡が生ずると舌を捲くことが出來ないので、乳汁を嘔むことが出來なくなる。これが長く續くと遂に營養障害を起して死に至ることがあるから注意しなければならぬ。

これを防ぐには口中の清潔が第一である。一體此病は唾液の澤山に出る小兒には出來るものでない唾液の分泌が少いと空氣に觸れて乾く、唾液が絶えたと口中が酸くなつて細菌が殖える。それ故に重き病の恢復期や虚弱なる小兒に多いもので、口中の酸のために細菌が盛んに繁殖して根を張るから、かう云ふ場合にはその酸を消すために曹達水の如き亞爾加里性のものを以て含嗽するか或は拭ふが宜しい。口中の清潔法としては、昔は哺乳後には必ず口中を拭いてやると云ふ風のことをしたこともあ

るが、小兒の口腔粘膜は至つて脆弱のものであるから、余り度々拭ふと器械的に口中を痛めて反つて宜しくない。また哺乳後すぐに口中を拭ふては折角飲んだ乳を嘔くの虞れがあるから、今では余り度口中を拭ふことはせぬやうになつて居る。一日に二回即ち朝夕一回拭ふ位で十分である。其代りに哺乳前に乳房や、哺乳器は十分に清潔にするのである。乳房はガーゼか、布片でよく拭へばそれでよろしいが、哺乳器の清潔は十分に注意しなければならぬ。番さへ人工營養の小兒は、此等のものが出來易いところへ持つて來て、哺乳器は得て不潔になり易いものであるから、その注意は特に必要である。哺乳器の清潔法に就ては、人工營養のところ記述してあるから、それによつてせられたい。

さて此等の豫防法を守つても、不幸にして驚口瘡の出來たときには、指にガーゼを捲いて、三プロセントの曹達水を浸して、それでひつ掻いて取る、血が出てかまはぬから無理に取つて了ふ。そしてその後は度々曹達水で拭ふてやるか、または含嗽せしむるがよろしい。一體口中は常にアルカリ性にしたものである。それ故に含嗽するときには、硼酸水よりも曹達水か重曹水の方が宜しい。目を洗ふときには硼酸水の方がよいが、含嗽のときには曹達水か重曹水を用ゐる方が利き目があると云ふことを忘れてはならぬ。

(驚口瘡)



急性關節リウマチスの原因はまだ分つて居らぬが、健康な人に突然に起るものであつて、急に關節に牽引れるやうな感じが起り、悪寒がして熱が出る。熱は三十九度から四十度位まで昇る。そして關節が腫れ上つて痛み、硬くなつて来る。また中にはリウマチスの起る前に扁桃腺炎が起つて、それからリウマチスになる人もあるし、百人の中八十人までは咽頭カタルが先きに起るものであるが、稀には喉頭カタルや中耳炎が前驅症として起ることもあれば、また少し熱があつて何となく身體の工合の悪いこともある。

リウマチスに侵されるのは、通常大きい關節の一個若しくは數ヶであつて、上肢よりも下肢の關節が先きに侵されて、それからすぐに上肢の關節に行くことが多いものである。關節の中で一番余計に侵されるのは膝關節と足關節である。それから次は手關節や指關節が侵されるものであつて、肩胛關節や肘關節が最初に侵されることは最も少いものである、また病氣が軽いときには二つか三つの關節が侵されるだけであるが、重い場合には、間々身體中の關節が侵され、甚しきに至つては脊椎の關節または頸關節まで侵されることもある。本症に特有なる徴候は、病氣が方々に移ること、少し快くなると今度は外の關節が侵される。そして其新しく侵された關節は腫れ上り、赤くなつて、そして非常に痛む。また酸ばい匂ひのする汗が出るが、汗が出ても熱が下ると云ふことは無い。

急性關節リウマチスの特效薬はサリチル酸である。即ち〇、五を膠囊またはオプラートに容れて、水または牛乳にて用ひ、大人には睡眠中を除くの外、一時間毎に之を服用せしめ、全量十グラムに至れば諸症大に減じ、熱は下り、關節の諸症は消散するに至る。或はまたサルチル酸曹達を一日二回或は三回に二、〇或は三、〇づゝを與へるのであるが、二十四時間以内に一〇、〇以上を與へてはならぬ。これもまた味が悪いからカプセルに入れ、或はオプラートに包み、または薄河水を加へて水薬として用ゐるのである。其他アスピリン(一回〇、五)、ザロール(一回一、〇)、ザロフェン(一回一、〇)、チプロザール(一回〇、五)を一日三回乃至四回與へてよろしい。

次に腫れた關節にはワセリン或はオリーブ油を塗つて、その上をフランネルで包み、靜かにして置くことは必要の注意である。それからサリチル酸軟膏、ザリツト、メントン、ロエマザン等を塗つてもよい。その他種々の療法があるが、近時痛め場所を蜜蜂に螫させる蜜蜂療法もある。また蜜蜂の分泌液なる蟻酸を主とする注射液などもある。食餌は流動食がよろしく、リモナーデ、平野水などを冷くして澤山に與へるのは大に宜しい。本症はまた恐るべき心臓内膜炎を起すことがあるからして醫者にかゝりて十分に療養せねばならぬ病氣である。

(急性リウマチス)



二 月  
十一日

禊とは、神道の一部に於て行ふ神前行事の一つであつて、夏季は山中に於て行ひ、冬季は海濱に於て行ふのが例である。そしてその期間を一週間とすれば、初日と最終日とは食事は常の通りであるから、最も異なる生活状態にあるは、中五日間である。行事の主要は夏季と冬季とを問はず、白木綿の單衣縹袴と袴とを着け、朝は午前五時より神前に集り、腕を振りつゝ、聲高く經典を朗讀し、一時間半にして小憩し、一日之を反復する四回、總計略六時間である。山中にて行ふ場合には、朝起きた時に水浴を取り、また時々日中瀧壺に水浴をなし、冬季海岸に於て行ふ場合には、朝起きたときと、午後との二回、五分乃至十分間の海水浴を取るものである。食事は一日二回であつて、一回に約六百乃至七百瓦の白粥と、少量の鹽とを取り、水は任意に取るを許して居る。第四日は中日と稱し、別に略三百五十瓦のフカシ芋を間食として取り、第五日にも冬季の禊には、煎餅及び蜜柑を間食として取るのである。

禊の身體に及ぼす健康學的影響に就ては、慈惠院醫科大學の生沼曹六博士が親しく研究され、その結論を左の如く説いて居る。

曰く、以上のやうな影響を肉體に及ぼす禊が、健康上に如何なる利益があるかと云ふことは、容易に決めることは出来ぬが、實際胃の工合がよくなつたり、關節の痛みが快くなつた例があることか

ら見ると、かゝる場合には有效と思はれる。身體の中には過剰の分解し易き蛋白質があつた場合には、身體中の蛋白質には、分解し易き分と、分解し難き部分とある、之を分解して體外に排泄し、所謂身體の大掃除をすると云ふやうなことになるかも知れぬ。この考へを今少し解り易い比喩で申せば、身體の中には、平常少しの備蓄貯蓄を有すること、恰も倉の中に貯蓄米を有つて居るやうなものである。貯蓄米が余り古くなると、變質したり、腐敗したりするから、余り古くならぬ中に出して使ひ、また新しい物で補充するがよいと同じである。唯貯蓄米が無くなつても、尙ほ收入のない場合には、必要なる家財までも質り拂はねば、一家の經濟を支へることが出来なくなる。身體内の經濟も同様で、食を感じた不足分は、貯蓄で補ふ、貯蓄が無ければ、大切な身體の成分を消耗するに至る、此のときが蛋白質が大部分なくなつた時で、その以後は身體の成分を分解せねばならぬが、その時既に禊行は終未を告げるのであるから、貯蓄蛋白質の入り替へには丁度良いと思ふ。

寒中水に入るには淡水よりも、海水の方は遙に樂である、従つて體成分の消耗することも少いが、然し禊行にあつては、一面食餌を減すると共に、元々敬神の擧に出づるのであるから、身體並に精神上に好影響を興ふるは申すまでも無いことである。

(禊行の效)



二  
月  
十二日

肺炎は通常二つに分けてゐる。一つはコロブ性肺炎で、一つはカタル性肺炎である。コロブ性の方はフレンケル氏の発見した肺炎重球菌によつて起るものである。これは多くは突然に起るものであつて、その起り始めには悪寒がして戦慄が起る、次で熱が高くなる。と云ふ風であるが、初め風邪でもひいて起つたのだと、肺炎になつたのが判らずに、余り熱が高い、呼吸をするに胸が刺すやうに痛むと云ふことで、肺炎じゃないかと思ふやうのこともある。一般に熱が高くなつて来ると、炎症の起つた側の胸が呼吸するときに痛みを感じる。病が右に起ることもあれば、左から侵されることもあり、また左右同時に侵されることもあれば、また肺の一部分だけが病氣になることもある。病氣の場所が廣いと呼吸が浅くて短くなる、咳嗽も出る。痰は初めの間は褐色であるが、追々に煉瓦のやうな赤い色になり、遂に鐵錆色になつて来るか、または煙草のヤニ似たやうな痰になる。この鐵錆色の痰は肺炎に特有のものであるからして、このやうの痰が出たならば肺炎と思ふて差支がない。併し子供の肺炎には痰が出ないことであるから、痰が出ないからと云ふて肺炎でないとは断定は出来ぬ。また老人の肺炎はそれほどの容態が無く、唯舌が乾くだけのこともあるから、老人の舌の乾くときには注意せねばならぬ。

熱型は稽留性である、即ち始め三十九度からそれ以上の熱がじつと續いて、發病してから凡そ五日

目、七日目等奇數の日の夜る夕方になると、急に汗か出て熱が下る、即ち分利するのである。併し熱らが下つたとてまだ全快したと云ふわけではないから、養生を大切にしなければならぬ。

右に述ぶるのは、肺炎が理想的の経過を取つたときのことであるが、子供などで余り熱が高いとヒキツケルこともあり、また肋膜炎を併發することなどもあり、分利するにも急でなく、二十四時間もかかることがある。また假性分利と云ふて、早く分利するが、また熱があつて、それから眞の分利を來すものもあると云ふ風にいろ／＼である。熱が下ると反つてひとしきり咳嗽が出て、痰も余計出るものである。

肺炎の定型的のものにあつては、別に特別の療治はいらぬ、けれども咳嗽の劇しいときには鎮咳薬を與へなければならず、重症の肺炎、老人、心臟の弱き人とは特に注意して強心劑を與へなければならぬ。併し何れにしても素人療治は出ぬ、必ず醫者の療治を要するものである。

肺炎は、大人の強壯者にあつては大抵は肋かる、併し一度罹つたからそれで免疫となると云ふわけではない、何邊も罹る。十才以下の小兒、老人また産婦などにあつては最も注意を要するもので、それういふ人は兎もすると一命にかゝることがある。

(コロブ性肺炎)



二〇月  
 十三日  
 カタル性肺炎は、コロブ性肺炎とは違つて、初めから肺炎になつて起ることは、稀れであつて、大抵は氣管支カタルと云ふ病氣に續いて發するからして、またの名を氣管支肺炎と云ふのである。その外インフルエンザ、チフス、麻疹、猩紅熱、百日咳などの後に來ることがある。

カタル性肺炎には、胸が痛むことゝ、痛まぬことゝある。咳嗽や喀痰があつて、熱も三十九度以上に昇る。若し氣管支カタルに罹つて居つて、それが荏苒遷らずに居つて高熱が出たと云ふ場合には、氣管支肺炎に罹つたものと思はねばならぬ。尤も衰弱せる人にあつては熱の無いこともあるから、熱が無いとて油断は出來ぬ。

カタル性肺炎は、コロブ性肺炎ほど外見は劇しくないが、病氣が長くつゞく、子供などは急に窒息のために倒れることがある。また長く續くときには、結核に變はれることがあるからして、余程注意しなければならぬ。

本症は元より十分なる醫師の加療を要するものであり、熱の高きときには胸を氷囊で冷すもよろしいが、普通は温濕布を行ふとよろしい。咳嗽がはげしくして胸の痛むときには湯または水に、數杯の芥子粉を加へて、どろ／＼になつたものを胸に塗つて、五分か十分で拭き取るなどもよろしい。薬は

祛痰劑或は強壯劑を主として用ゐるのであるが、これは元より醫者の行ふべき領分である。然し金柑を砂糖煮にしたものは、大層咳嗽によいもの故、これを食べて居ると咳嗽が樂になるものである。漢方では桔梗(漢藥屋にある)二匁を刻んで水を一合五勺入れ、一合に煎じつめて一日三回に分けて用ひるが、これはよく利くものである。このなかに砂糖(單舍利別)を入れると尙ほよい。一體咳嗽止め薬には麻醉薬が多いが、以上のものは少しも身體に障ることがなく、安心して用ゐられるのである。

病氣が快くなり次第に熱も下り、咳嗽も大層輕くなつて氣分もよく、從つて食欲も出て來るが、この時の注意は大切である。この時に無暗に外に出たり、或は入浴したり、すべて看護養生の上に手落があると、すぐまた熱が出て來て、なか／＼容易に取り切れないやうになる。恢復期になると、病人の元氣が良くなるのと、熱も無くなつてゐるところから、最早病氣が癒つたと思ふ人が多くあるが、併し外觀が健康になつたやうに見えても、このときはまだ胸部の病氣は全く取り切れてゐないこともあり、また癒り切つてゐても再發と云ふて病氣が後戻りすることもあるから余程注意しなければならぬ。また病の経過中には、いろ／＼の事が起る。例へば一方の肺炎が大層好くなつたと思つてゐる中に急にまた熱が出て重くなることもある。これは一方が癒つてもまた他の方の肺に炎症を起したのである。かう云ふことがあるから、熱が下つても當分の間は決して油断してはならぬ。(カタル性肺炎)



筋肉リウマチスは、主として筋肉に發するものであつて、急性または慢性の経過を取る傳染性の疾患である。本症の眞の病原體は不明であるが、恐らくは急性關節リウマチスの病原體と同じものであらうと思はれるのである。即ち病原が關節に來れば關節リウマチスとなり、筋肉に來れば筋肉リウマチスとなるのであらうと思はれるのである。本症は多くは大人を侵すものであつて、殊に三十歳以上の人に起ることが多く、然も再發の傾向を有するものである。風邪を惹いたり、濕氣を受けたりと起り、また汗の出た身體を裸出しにするなども原因となれば、春や秋または梅雨時のやうに氣候の變化し易い時季に流行するものであるが、また遺傳するものもある。

本症は筋肉に疼痛を發するのが主徴候である。この疼痛は自然に發するもので、殊に夜間になると劇しくなり、筋肉を壓迫しても痛むものである。急性症にあつては痛む外に熱が出て汗が出る。痛みは多くは一つの筋肉にのみ限つて居るが、慢性になると數個の筋肉が痛んで、彼方此方飛んで歩くものである。また慢性のときは一般症狀が軽く熱も出ない、そしてその筋肉を指間に挾めば多少鋭敏を感じるものである。急性のときには筋肉が腫れて痛み、疼痛性の緊張または攣縮を來すか、時として浮腫むことあり、また屢々神経痛を合併することがある、また最も甚い場合にあつては筋肉炎を起して周圍の淋巴腺も腫れ、熱が高く疼痛は周圍に放散し、炎症は蔓延して關節までも侵されることがある。

胸筋のリウマチスにあつては、甚しき呼吸障害を起し、皮膚が紫藍色となることがある。また背筋の廣汎なるリウマチスにあつては脊柱強直を來して、身體が強度に前の方に屈むものである。それから頸部筋肉のリウマチスにあつては、頸が一方に傾いて所謂リウマチス性斜頸を起さしむるものである。また腹筋のリウマチスは寸白、魔戟、龍射など、唱へ、時としては非常に劇烈に起つて、微しく動いても疼痛が増悪するもので、若し患者の身體を曲げたり横に向けたりすると、呻吟號泣するに至るものである。

本症の急性の経過を取るものは、數時間より二三日の間に癒るが、慢性症にあつては數週より數ヶ月に亘り、時にはまた職業病として、終生癒らぬこともある。

治療法としては、病氣の起り初め、即ち急性症のときに下劑(ラキサトル〇、四)を服用してそれが輕くなることあるから、これは試むるがよい。その外は關節リウマチスの療法と同じでよろしく殊にサリチル酸曹達はよく利くものである。そしてすべての攝生に注意し、殊に風邪を惹かぬやうに心がけ、濕潤なる住居、衣服、職業等を避け、また夏季にありては寢冷えせぬやう、冬季には冷えられぬやうにするなどは大切の注意である。

(筋肉リウマチス)



二 月  
十五日

素入の間には、断食を以て殆んどあらゆる病気が癒る、甚しきに至つては健康者も年に一回や二回断食をしなければならぬと云つて居るが、これは勿論極端であつて、我々醫師は其處に適應症があれば、始めてそれに向つて飢餓療法を強めることがあるのである。

それに就て、先づ断食すればどう云ふ危険が起るか云ふと、二つの方面に追及することが出来る。一つは断食をすると、俄に劇しき衰弱を起して、衰弱の結果によつて虚脱、心臓麻痺を起す、殊に断食を一時に始めると危険がある。平素から少食に慣れた人にはかういふ危険が少く、反つて肥満して強壯に見え、常に大食をせる人に起り易いのである。此危険の襲來の時期は、人々に因つて異なる故、断食するときは注意しつゝやらねばならぬ。もう一つは断食を止めて、攝食期に移るときの危険である、これは余程深く注意して、だん／＼軟かいものから始めて、數日の後普通の食を取るやうにせねばならぬ。

断食すると、初めは非常に腹が減るのであるが、二三日後には左程腹が減らなくなるのみならず、長い間断食をして衰弱が強くなると、食物を食ふ氣にならなくなる。さうなると、いよ／＼食はねばならぬ時が來ても食へなくなる。また迷信の結果、又は醫師から攝食の害を説かれ、これを過信した場合には、攝食に対する恐怖心が起り、同じく飯が食へなくなる、即ち絶食の危険は、一は絶食を一

定時持續することに由つて起り、一つは攝食期に入るときに起るから、此の二つの方面に注意しなければならぬのである。

次に断食が果して或る利益を健康者に持ち來すかと云ふに、強ひて云へば次の利益がある。第一に断食は之を重ぬるに従つて、断食だけに對する抵抗力が増して來る、第一回の断食よりも、第二回の断食が危険も苦痛も少ないのである。これは西洋人の職業的断食者に、數回断食をやらして實驗したので明らかである。従つて今健康者が断食をすれば、先き断食をせなければならぬやうな病氣に罹つたときは、抵抗力が増すわけである、即ち故意の暫時の断食は、後ちの日己むを得ず断食をしなければならぬときの準備になるのである。

次に健康者の大多數は、一體過食に陥つて居る、實際に要するエネルギーの需要量以上に食物を攝つて、常に胃や腸に過重な負擔を與へ、胃腸をそこねて居る傾きがある、かういふ風な人間は、小食をやつて胃腸を休養さすべきであるが、長く小食の出來ぬ人は二三日断食をすると云ふことは、一つの理屈かも知れぬ。

要するに断食は或る種の病氣にあつては元より必要なことで、これには必ず醫師の指示を要するものである。然し健康なる人が勝手に断食などをすべからざるは申すまでもないことである(断食の效否)



二月  
十六日

昔しは、喰ひ合せと云ふことは、非常に八ケましかつたもので、何と何とを一緒に食べれば毒になるとか、甚しきは一命にかゝるとか云ふて、随分禁忌は多かつたやうに聞いて居る。然し泰西の醫學が輸入されて以來、殆んど喰ひ合せなど云ふことは、唯に無智の輩の迷信とのみ排斥さるゝに至つた。まさか昔しの人にのみ喰ひ合せがあつて、現代の人には無くなつたと云ふわけでもあるまい。

そこで喰ひ合せなるものは果してあるか、ありとすれば如何なるものが喰ひ合せとなるかと云ふに予の考へを以てすれば、喰ひ合せはあるべきもの、あるものである。喰ひ合せと云ふと如何にも舊弊らしく、迷信らしく聞えるが、今流行りの言葉で云へば、一種の化學的作用、化學的變化である。食物に化學的變化が起つて、初めの物と別種のものとなるの例は澤山あつて、腐敗せる肉がプトメインと云ふ毒物を發作するのも化學的變化である。また酸にアルカリを加へれば中和物となる、誰しも知つて居る沸騰散は、酸性の酒石酸と、アルカリ性の重曹水に遭ふて、炭酸瓦斯を發生し、中性のセテル水となるが如きもそれであり、醫者が中毒患者に解毒劑を與ふるが如き、または或る種のもの、或る種のものとは化合すれば爆發したり、猛烈な毒物を化成するが如きは、皆化學的作用であつて人の既に承認して居るところである、従つて同じく化學的構造を有する食品と、食品と逢つて、毒物を構成するが如きも、當然あり得べきことと考へねばならぬ、これ予が喰ひ合せのあるべきを主張する所以である。

喰ひ合せなるものがありとすれば、果して何と何とが喰ひ合せとなるべきや、これ研究を要する目標であるが、古來喰ひ合せと稱するものの中には、随分荒唐無稽のものもあり、また胃腸の弱いところへ、不消化物の數々を詰めて、それが爲めに腹痛などを起したのを喰ひ合せとしたものらしく思はれるもあり、或はまた腐敗せるものを食せるもの、特異質あるもの、中毒等も、その中に入つて居るらしく思はれ、その他のものを皆學問的の根據はないから、古來云ひ傳へる喰ひ合せの眞偽を論ずるは、なか／＼困難である。それに食品の性質は、悉く分つて居ると云ふ風にまで、未だ營養學は進んで居らぬ、否まだほんとうに判らぬものが多いのであるからして、況してその喰ひ合せによる變化など分らう筈はない。これが喰ひ合せ研究の必要なる所以であり、學者に此の方面の研究を切望する所以であり、従つて予も此大問題を研究すべく、余りに微力なるも、常識の範圍、科學に根據を置ける常識の範圍に於て、古來喰ひ合せと稱するものに就て研究を試み、從來機會ある毎にこれが發表をなして居るが、實際に於ては眞に喰ひ合せとして禁忌とすべきものは、割合に少いことだけは事實である。

(喰ひ合せの研究)



二 月  
十七日

のである。

關節結核の起り始めは甚だ徐々であつて判らぬことが間々ある。またその前驅症狀即ち始めに現はれる症候は、時としては著明なることもあるが一般には不定である。そして普通最も多く現はれる症候は、その關節の疲れ易いことである。それから身體が倦怠して不活動となり、遊戯を嫌ひ、時には跛行することもあり、その關節を成るべく使はぬやうにする、また不定の疼痛或は軽度の發熱が起ることもある。

次に最も重要な膝關節結核に就て少しく述べると、その起り始めには歩くと早く疲れる、そして跛行する等のがあつて、續いて悪い方の下肢が短くなつたやうに見えるが、これはほんとうに短かくなつたのではなくして、骨盤が上の方に上つた爲めに、短かいやうに見えるので、これを假性短縮と云ふものである。それからだん／＼病氣が進むに従つて、患肢の畸形を起すものである。即ち膝關節の屈曲、膝關節の屈曲、患肢の外轉外轉等のがあつて、それから患者は痛みのために健側を

下にして、それによつて患肢を支へるやうに常に體位を取るからして、遂には患肢は前には反對に、内轉内轉の状態を呈するやうになる、即ち兩方の太腿は至に喰ひ付き合ふやうになるものである。このときに若しも患肢を動かさんとすれば、患者は非常に苦痛を訴へるばかりでなく、假令靜かにしてゐても矢張痛みが劇しいものである。それから全身症狀としては發熱、食思缺乏、羸瘦等を來し、また關節が化膿してその周圍が腫れ、遂には獨りでに破れて、それから始終膿の出で居ることもありまた外の部位假へば肺に結核を起して死に至ることもある。

本症は外科の領分であるが、その療法は一般療法としては肺結核のそれに準ずるものである。そして初期には保存療法として、關節の安靜固定法を行ふ。また關節内にヨードホルムグリセリンを注入することも常用せられて居る。若し此等の保存療法にて治癒の見込が無いときには、己むを得ず手術療法を行はねばならぬ。その他ビール氏靜血療法或は熱氣浴なども用ゐられて居り、また近時レントゲン療法によつて奏效せる報告もある。併し何れにしても重症であるからして、少しにても本症の疑があるときには、速に醫師の診察を受けなければならぬ、殊にレントゲン装置のあるところにて、關節内を十分に診査して貰ふの必要がある。一體本症は病勢がだん／＼に進んで行き、中には合併症を起して遂に斃れるものもある故、初期に十分なる治療を施さねばならぬ。

(結核性關節炎)



二月十八日

眼の中に物が入らんとするときは、眼瞼によつて之を防止するは人の知るよころであるが、それでも割によくいろ／＼なものが入ることがある。道を歩いて居るときに風が吹くとか、汽車の窓から顔を出して居たときとかには、よく砂や塵埃が眼の中に入る。その外何んでも無くても塵埃が入ることがよくある。眼に異物が入るとゴロン／＼する、眼が痛んで来るが殊に結膜囊の中に入ると結膜炎を起して赤くなり、痛みも強くなる、殊に小さくとも角のある異物ではそれが甚しい。

眼の中に何か物が入ると、大抵の人は周章て、手で擦る、殊に子供などはそれが劇しい。然し手で擦つては眼の炎症が増すばかりで無く、角のあるものでは、それがために結膜や角膜を傷けることがあるから、決してさういふことをしてはならぬ。苦しくとも少し我慢をして居ると、小さなものはその刺戟のために出る涙のために流がされて了ふ。然し大きなものにあつては、獨りでは取れぬから取つて貰はねばならぬ。これを取るには靜かに眼瞼を翻轉して(赤んべいをする)、手拭か手巾の端を濡らして内眥(鼻の側)より外眥の方に靜かに拭ひ取るのである。拭ひ取つた後は暫く目を閉ぢて目を休ませるが宜しい。或はまた五十倍の硼酸水で内眥の方より洗ひ流して異物を除去しても宜しい。

耳の中に入る異物には、生物と無生物との二種がある。生物にては油虫、蚤その他の小虫が入ること

とがあり、無生物にては小豆、小石、鉛筆などであつて、これは誤つて入れることもあれば、子供がいたづらに入れることもあり、その外、齒痛の療法として耳の中へ何か入れることもあり、また禁眼に水天宮様のお札を入れるものなどもある。

蚤、油虫等の小虫が耳に入ると、匍ひ廻つて、鼓膜の表面に觸れなどして、甚だうるさく感ずるものであるが、さういふ場合には煙草の煙りを耳内に吹き込むか、或はアルコールを少し滴らしこむと、その生物が弱つて、苦痛が軽くなるものである。

小豆または小石のやうなものが耳の中に入つても格別の障害を及ぼさぬものであるから、醫者の方から云ふと、決して手療治を試みてそれを除かうなど、しない方がよい。耳の入口に見えて居つて、それを取らうとして反つて奥の方に入れたり、無理に取らんとして耳の皮膚を傷けたり、甚しきは鼓膜を破つたりして飛んでもないことになることがあるから、先づ醫者に連れて行つて取つて貰つた方が安全である。此等のものが一ヶ月や二ヶ月入つて居つたとて、別に大した害のあるものではないから、先づ自分療治は試みぬがよい。併し取るには早い方がよいから、それと氣の附いたときには成るべく早く醫者に連れてゐつた方がよい、時としては異物によつて炎症を起すことがないとも限らぬものである。

(眼、耳の異物)



二月十九日

小兒の遊戯中に、小石または豆の如きものを鼻腔の中に入れることがあるが、これは右の鼻に多いものである。また大人でも食物を嘔吐したときに鼻腔に入れることがあるが、一般に大人の鼻腔異物はさうあるものではない。

異物の鼻腔に入ったと云ふことが分つたならば、片方の鼻を抑へて、異物の入つた鼻腔の方から強く息を吹き出すと、大抵は除れるものである。若しそれでも除れなかつたら、小捻子を拵えて、鼻腔へさし込むと、噴嚏をして、そのはづみに異物が飛び出すものである。

若し四五歳の子供の片方の鼻腔から、膿汁の如き鼻汁が出て、それが臭いときには、鼻腔内に異物があるか知らんと考へて、醫者の手當を受くるがよろしい。異物が入つても片方の鼻腔が呼吸が出来るし、子供であると思つてゐない中に、その刺戟のために炎症を起し、遂には化膿するといふ風になるものである。

咽頭の異物としては、食事中に魚の小骨が刺さることが一番に多い。それから誤つて義歯を噛み込み、それが咽頭に闕へることもあるし、その他小兒が遊戯中誤つて玩具を呑み込むこともある。

魚骨の刺さるのは、扁桃腺、またはその近所が多く、時にはまた深部に入りて、食道の入口部になど刺さることがある。かういふ場合に御飯の塊りを噛み込むと取れると云ふて、よくそれをやるが、

これは極く小さき骨ならばそれで除かれることあるが、少し大きな骨になると、それがために反つて深く刺つて、時としては外科手術によつて切開しなければならぬやうなことに立ち至ることがあるからして、さういふ亂暴なことをせずに、そつとして置いて、早く醫者の手當を受くるのが安心である。然しながら醫者に遠いとか、或は余り強く痛むとか云ふときには、魚骨の刺つたのならば、箸に眞綿を捲いたので咽頭を軽く撫でると大抵は除れるものである。また奥深く食道に刺つたものには、眞綿を丸めて球のやりにして、これに長い糸を附け、その端を握つて、水にて嚥み下し、更に糸を靜かに引き出すと大抵は取れるものである。そして此等の骨を取り去つた後には、天麩羅とか油揚げとか、何でも油濃いものを食べさせると痛みが止り、樂になるものである。それから義歯とか何か大きなもの、問へたのならば、無理に咳嗽を發せしむるとよい。若しそれでも吐き出さなかつたならば俯臥せしめ、胸に枕を當て置き、背中の上の方を強く打つと、その拍子に大抵は吐き出すものである。

それから食道に餅の闕へたのは大根搾りを飲ませるとよく取れる。其他の異物にあつては矢張俯伏せしめて背中を打つがよろしい。若しそれでも取れなかつたならば、速に耳鼻咽喉科醫に行き、食道鏡の力を藉りて取つて貰ふがよろしい。

(鼻腔咽頭の異物)



二月

二十日

感冒は萬病の基なりと、俗に云つてゐる通り、感冒惹きからしていろ／＼の病氣が起るのみならず、どうも少し熱氣がして、と云ふと、お感冒めしたでせうと挨拶する位で、感冒と云ふ病名ほど昔から廣く知られて居るものはないが、然し醫者の本にはどこを見ても感冒と云ふ病氣は無く、また感冒はどうして惹くかと云ふ原因は少しも判つてゐない。尤も薄着をしたら感冒を惹いたとか、假寝をして感冒に罹つたと云ふことは素人も知つて居ることであるが、その眞の原因即ち寒いめをするかどうかとも風邪を惹くかと云ふことに至つては、學者の間にいろ／＼議論があつて、感冒惹きの原因はほんとうに判つてゐない、誠に奇怪千萬、怪體至極な病氣である。

感冒惹きの原因は如何なる名醫でも判らないが、感冒を惹けばどういふ風になるか、即ち其症候は誰でも知つて居る。即ちクシヤミが出て鼻汁が出る、悪寒がする、頭が痛い、食べ物が不味い、身體が倦怠いと云ふ風で、中には咳嗽をしたり、痰が出たりするものもある。

昔の醫者はすべて容態で病名を附けたものであるが、今の醫者では解剖的即ち病氣に罹つた場所を主として病名をつけるから、風邪惹きでも、鼻だけのときは鼻カタル、咽頭に炎症を持てば咽頭カタル、また肺に炎症を持てば肺炎と云ふ風に云つて、つまり炎とかカタルとか云ふ名のつくものは、皆感冒の一種であるが、普通感冒と云へば、極く軽いものを云ふので、局處々々の炎症は別に扱つて居るのである。

るのである。

感冒を惹いたときには、軽いものならば唯暖くして休んで居れば癒る、此際上戸ならば玉子酒を飲むとか(唯の酒を澤山飲むのは宜しくない)下戸ならば饅頭を熱くして食へるとかするとよい。それから民間療法としてはカミツレの花を煎じて飲むのもよい。また此際普通用ひられるのは、アスピリンと云ふ粉薬であつて、それを一回〇、五グラム服用する、軽いのは寝るとき一服のむだけでよいが大事にするなら、その分量を一日三回毎食前三十分位と、それから寝る前に服む、大抵二三日で癒る、若しそれでも癒らなければ醫者にかゝらなければならぬ。大事を取つて始めから醫者に診て貰へば尚ほ結構である。

皮膚の弱い人は風邪を惹き易いものであるから、かういふ人は夏から冷水摩擦をするとか、または湯上りに水をかぶるなどして、皮膚を丈夫にして置くと、感冒惹きの豫防となるものである。海水浴をやれば尚ほ結構である。それからまた非常に感冒を惹き易いとか、または感冒を惹くと、何時でも十日も二十日もぬけぬと云ふやうな人は、潜伏結核があるか、または結核に罹り易い人なのであるから、一應醫者に相談するがよい。またかゝる人の體質改善策としてはカルアグレス錠を持薬として長く服用するがよい。

(感冒)



二〇月  
二十一日

喘息には眞の喘息即ち、氣管支喘息と、症候的の喘息即ち老人の慢性氣管支カタル或は肺氣腫などから起るものもあれば、また一種反射性の喘息と云つて、鼻腔とか子宮とかに異常のあつた場合に、反射性に喘息發作を起すものもある。また草花の匂ひなどを嗅いで起る一種特異性の喘息もあるが、反射性の喘息はその原因を去ればよい、即ち鼻腔或は子宮の病氣を治すれば直ちに全治するものであるが、眞の喘息に至つては其原因も不明であれば、従つて其療法も殆んど不明である。

喘息は、外にこれぞと云ふ病氣もないのに突然起つて、呼吸困難殊に呼吸に困難を覺え、一種異様の高響を發するので、此の特異の音だけでも、直ぐに本症であると云ふことが判るものである。そしてこれが劇しくなると物云ふことが出来ないばかりでなく、甚しく苦痛を感じるために始めて見る人は一命にかゝるかと思ふ位のものであるが、發作が止れば打つて變つて元氣も良くなり、前のやうな危険の徴候は少しも無くなる。尤も後に多少の咳嗽と、いくらかの喀痰等を殘すが、病氣の發作中には喀痰は全く無い、これは他の呼吸器病と異なるところである。それにまた多くは熱も無い、一種異様の病氣である、そして其發作は短きは十數分より二三時間、長きは兩三日に及ぶものもあるが、普通は數時間にて止むものである。またその度數は月二三回のものもあれば、或はこれより頻繁なものも

あり、中にはまた年に何回と云ふ位しか起らぬものもある。

本症は、二十歳より四十歳の間に、多く老年には極く少いものであるが、幼年者即ち一二三歳の小兒に稀れに起ることがある。女よりも男に多く、中には遺傳するものもある。また神經質の人には多い傾きがあるが、その原因不明のものもある。

本症の治療薬として種々のものがある、發作時にはアドレナリンその他の麻酔薬にて緩解するものである、併し此處に注意すべきは、發作の起る毎に麻酔薬を用ゐると、それが習慣になり、遂に恐るべき中毒症狀を起すものである。

最近喘息にカルチウム療法が賞用されて居る、これは發作時に注射して緩解するが、更に宜しきは平素之を服用して居ることである。カルチウム劑にはいろいろの種類があるが、最も賞用せらるゝはカルピタミン錠(小石川區大塚仲町三六救生藥園發賣)であつて、これを毎食後に三粒づゝ服用するのである。それから發作時に一二三四五と唱へ、六のところを息を吸ひ、次の瞬間は全く呼吸を止め續いて七八九十と唱へ、また吸息をするゼンゲルの計算法と云ふのがあるが、これは、割合に效があるから、發作が起りさうなときに之をやるとよろしい。その他レントゲン照射療法なども、最近應用せられて居る。(喘息)



二 月  
二十二日

神経痛は、その痛む部位によつて種々の區別がある。先づ顔面神経痛、これは顔面の三叉神経を侵すものである。それから頸後頭神経痛、これは耳後の後頭突起と、第一頸椎の棘状突起との中間に發して、左右兩側に發することが多い。次は頸膈神経痛で、肩胛から上膊にかけて疼痛を發し、それより腋窩及び前膊に波及するものである。次は肋間神経痛で、これは前胸から上膊にかけて痛みが起り、患者は身體を兩側に屈曲せしめて、力めて呼吸を淺くするもので、これは動もすると肋膜炎と間違はれることがある。それから腰腹部神経痛では殊に坐骨神経痛が多く太腿の外側からかけて足の方、坐骨神経の徑路に沿ふて痛むものである。

神経痛は非常に痛い病氣であるが、その痛みは神経の中樞から起るものと、末梢に起るものとあつて、末梢に起る痛みは多くは發作的で、時々急に痛んで来るが、中樞性のものはその痛みは持續して痛む。また痛みの休んで居るときでも、その神経の徑路に沿ふて壓して見ると、何處か一二ヶ所痛むところがある。これは壓痛點と云ふて神経痛に特有のものである。どこか身體が痛むと醫者がよく神経痛と云ふが、ほんとうの神経痛には必ずこの壓痛點があるものである。

神経痛の痛みはその痛む場所からして外の部分まで痛みが擴がる、即ち波及するが、これは神経痛の放散作用と云ふもので、だん／＼病氣が他の部位に進んで行くものである。

神経痛の治療法としては、先づ第一に其職業に就て考へなければならぬ。若し寒冷に全身を曝らして居るやうな職業、例へば運轉手の如き、鐵道の踏切番、土工、石工等であつたならば、その職業を代へない限りは決して癒らない。また營養の悪しきものに向つてはそれを良くするやうに、十分營養を攝らせねばならぬ。

本症を根治するには、その原因を除くことが大切であるからして、若しそれが感胃から來たものであつたならばアスピリン、アンチピリン（何れも一回〇、五グラム一日三回）サリチル酸曹達（一日分三、〇）等の發汗劑を與へ、温かく寢て汗を十分に取ると、初期の軽いものならば、單にそれだけでも癒ることがある。また若し神経の近傍に何か異物があつて、假へば腫瘍が出來て神経を壓迫したために起れるものならば、その異物を切り除つて了へば癒る。また若し神経が病的に攣縮して起つたものならば、外科手術によつて神経を露出して伸展法を試みるなどは原因療法即ち根治療法である。神経痛に用ゐる藥は澤山ある、即ち初期には發汗劑、臭素劑など、稍慢性のものにはヨードカリ、亞硫酸、キニネ等を用ひ、また外用としてはイヒチオール、コロロホルムの塗布、注射藥等あり。慢性症には電氣療法、デアテルミー、湯治、按摩、マツサージ等も賞用せらる。

（神経痛）



二〇月  
二十三日

便秘の原因はいろいろあるが、それは略することとして、便秘があつても別に不快の感じ  
がなければ療治を加へなくてもよろしいが、若しそれがために不快を覚えるやうであつた  
ならば手當をしなければならぬ。さてその治療法はいろいろあるが、成るべく薬物を用  
すに食物その他の方法によつて自然に排便するやうにするがよろしく、薬物は最後の手段として之を  
用ゐると云ふことにしなければならぬ。

便秘ある人は常に注意して便秘を來すやうな食物を攝らぬやうにしなければならぬ、假へば日本固  
有の米飯は秘結させる傾きを有するものである。その他饅頭、赤葡萄酒、シヨコラーデ、カカオ、コ  
コア等も同様便秘せしむるもの故、此等のものを避けて、その他の便秘を促進する食物を攝るやうに  
するがよい。食物の中で器械的に腸運動を促すものがある、滓の多いものは即ちそれで、假へば蕎麥  
麥、甘蔗、野菜等はこの目的に最も適當なものである。また化學的に腸運動を刺戟するもの、假へば  
ヨーグルト、バター、果汁、果實がよろしい。果實中には有機酸を含んで居るのでそれが刺戟となるが  
中にも梅實、葡萄等は多く此等の酸類を含んで居る、殊に葡萄は酸の外に糖分を含有して居るので、  
便秘症の人には最も良好なる影響を與ふるものである。その他乳糖を含むものもよろしく、蜂蜜、ジ  
ヤム、甘い葡萄酒、葡萄の汁、莓の汁などもよろしい。

また温熱的の刺戟も便秘を促進するものであつて、冷たいものは殊に腸を刺戟するからして、朝起  
きると直ぐに冷水を一杯飲むか、或は冷き食鹽水即ち鹽加減の良い位に食鹽を溶かした水を一杯飲む  
もよろしく、冷牛乳、冷リモナーでも同様の效がある。それから油類を多く食するのは賞用すべきこ  
とで、殊にバターを澤山に攝るとか、オレフ油を澤山に攝るがよい。さすれば宿便による腸の刺戟は粘  
膜を滑らかならしむるによつて去ることを得て快通するに至るものである。

我々の身體はすべて習慣の附き易きものであるからして、毎朝起きると直ぐに便所に行き便秘を試  
み、若し無くとも決して努責することなく、通じのあるまで毎朝これを實行して、爾後その習慣を持  
續すれば、自然何時の間にか便秘は癒つて了ふものである。

以上の方法にて速効なきときは、灌腸をすれば直ちに通ずるものである。これに最も簡單なのはグ  
リスリン灌腸であるが、食鹽水でやれば尙ほ結構である。それからグリスリン坐薬を肛門内に挿入し  
てもよろしい。

下劑は習慣になり易きもの故、成るべく用ゐぬ方がよいのであるけれども、萬已むを得ざる場合に  
は、ヒマシ油二〇、〇を頓服するか、またはラキサトル錠三個若しくはカスカラ錠八個を服用する  
か、或はまたカスカラ錠を四個づゝ、毎食前三十分一日三回服用するもよい。(常習便秘)



タムシ(頑癬)は、トリコフイトン、トンズランスなる黴菌によつて起り、俗に云ふインキ

ニ  
月  
二十四日

ンタムシはこのもの、股間に發せるものである。

本症に殊に多く鼠蹊部、股間に發し、發汗後容易に起るものである。即ち濕潤の結果大腿内面に十錢銀貨大の赤色にして圓板狀の斑點を發し、その縁邊に濕疹様の皮疹、小水泡及び痂皮を生じ、その中心部は次第に褪色するも、發疹は周圍に向つて擴大し環狀を呈するのが普通である。この場合には中心部は褐色を呈して發疹消退するも、周圍は鱗屑、痂皮等を以て蔽れたる紅縁を見るものである。そして多數の斑點が融合すれば、丁度地圖のやうに蜿蜒し、健康部との境界は明瞭である。また痒みが甚しいがために抓搔の痕は著しく存するものである。疹の蔓延は比較的徐々であるが時としては遂に陰部より臍部、會陰部または肛門の周圍に及び、甚しきは臀部より下腹部、下背部にまで及ぶことがある。

療法は、ウキルキンソン氏軟膏の塗布、或は十倍サリチル酸酒精の塗布が賞用される。

ナマヅ、即ち癩風は、ミクロスポロン、フルフルと云ふ系狀の黴菌によつて起る頗る頑固なる疾患である。

黃褐色の小豆大、五厘銅貨大或は五十年銀貨大の不規則なる斑點を呈するものであつて、その斑點

が集合すれば、胸や背一面に擴がり、甚だ廣い部面を占領するに至る。そして之を抓爬けば、薄き小剝屑を起すも、痒みは全く無いが、若しあつても極めて僅かである。胸幹に最も多く發し、手足に發することは少し、更に顔面には極めて稀なるものである。

療法としてはヨードチンキの塗布、加里石鹼精の洗滌、二—五%クリサロビン軟膏の塗布等が宜しい、殊に宜しいのはアトリールの塗布である。

シラクモ、即ち寄生性匍行疹は、トリコフイトン菌によつて起るものである。

シラクモは、多くは十五歳以下の小兒に發するもので、専ら頭部の皮膚に發し、直徑三乃至五種の圓形斑點にして、微細なる灰白色の粉末狀鱗屑によつて覆はれ、その毛髮は皮膚面より三乃至五耗の高さに於て、灰色の鞘によつてカフスの鞘によつてカフス狀に圍繞せられ、容易に挫折し、且つ脱落するものである。そして長き経過の間に、徐々に周圍に擴まり、遂に手掌大の圓斑を作り、頭の大半を侵すに至ることあり、頑固で頗る治し難きものである。

俗に云ふ錢田虫は、矢張本症の一種である。

療法は、努めて毛髮を抜き取り、加里石鹼にてよく洗ひ、その後へウキルキンソン氏軟膏を塗布するがよい。またレントゲン療法もよろしい。(田虫、ナマヅ、白雲)



二  
月  
二十五日

疥癬は、ヒゼン、シツなど、唱へ、疥癬虫の寄生によつて起り、多くは人より人に傳染するが、また犬、馬、家兎などの動物より傳播することがある。

疥癬の好んで發する場所は指の兩側、指間の皺襞、指骨關節、腕關節の屈側、肘關節の展伸面、乳房、陰莖、陰囊、腰部、臀部、足部の内側等である。主徴候は其咬傷部に小丘疹、小水疱又は膿疱を發するものであつて、これと同時に劇甚の癢痒が起り、此癢痒は夜間床中に入り温まると益々劇しくなるものである。また續發症としては抓搔によつて爪痕著しく且つ強度の濕疹を惹起し、水疱、膿疱等を發することがある。

ペーリウバルサムまたは一%エビカリン軟膏を塗擦するがよろしく、無臭の藥物にてはベルオルがよい、また疥癬の治癒後に残れる濕疹に對しては亞鉛華泥膏或は軟膏を塗布するがよい。

乾癬 即ち鱗屑疹の發疹は小なる帽頭大また大なるは扁豆大の圓板狀の暗赤色の斑點或は小結節であつて、發生後多少の時日を経るや銀白色の屑積せる鱗屑によつて覆はるのであるが、若し鱗屑を抓去すれば小血滴を漏出するものである。また初期の點狀或は點滴狀斑點は周圍へ擴大して大圓板となり、次いで中央部は消退するに至るが、周圍へ環狀に蔓延して蜿蜒として地圖様の外觀を呈するものである。斯くの如くにして皮膚は頭蓋より足趾まで同等に赤色を呈し、屑積せる鱗屑によつ

て被覆せられて居る。稀にはまた痂皮或は結痂の附着することもある。尋常鱗屑疹は、頭、軀幹、四肢其他身體各部に發生するものであるが、その好んで發する部位は肘關節及び膝關節の展伸面である。また例外としては手掌、足趾に發し、また口腔粘膜に於て限刻せる白褐色の斑を發することがある。自覺症は輕微であつて、多少の癢痒があるのみであるが、頗る慢性のものである。

内用としては亞砒酸を與へ、硫黄泉に浴せしむ。クリサロピン軟膏、焦性沒食子酸軟膏を塗布し、またラヂウム、レントゲン照射を行ふがよろしい。

魚鱗癬 は即ち俗に云ふ鮫肌であつて、先天性疾患である。最も多く四肢の伸展面に發するもので其輕症なるものにあつては、毳毛の周圍に座せる小結節を形成し、其尖端は微細の鱗屑を戴いて居る又幼児時代より廣く擴延せる鱗癬にあつては、皮膚は粗糙にして乾燥し、大なる厚き眞珠樣光澤ある鱗屑を以て蔽はれ、落屑も盛んである。其後皮膚の角質は肥厚し、皮溝は深き皺裂を呈し、且つ固有色素によつて汚綠色となり、恰も蜥蜴の皮のやうになるものである。

平素全身に脂肪類を塗るがよい。本症は殆んど不治の症とせられて居るが、予の實驗によれば、真正の惹致仁を長く服用するときはよく之を治に至らしむるもので、これによつて治癒せるものがある。

(疥癬、乾癬、魚鱗癬)



二月二十六日

頭虱は、暗灰色の二乃至三耗の小虫であつて、頭髮に寄生するのが通例であるが、例外としては眉毛に寄生することもある。劇しい痒みがあつて、ために濕疹を起すこともあれば、また近傍の淋巴腺の腫脹を來すこともある。

頭虱は、石油を以てよく頭を洗へば、虱は皆殺されて了ふから、その後をよく石鹼にて洗ひ落すがよい。大抵は一度で驅除されるが、若し一度で驅除されぬときには、二三日してからこれを繰り返すがよい。また毛髪に固着せる虱卵は錯を以て洗ひ、少しの間手拭の様なものにて毛髪を包み置く、卵はフヤケて大きくなるから、その時に目の細き櫛を以てすきとると皆除かれるものである。

衣虱は、三乃至五耗の長徑を有する小虫であつて、衣服の皺縫中に寄生して居り、皮膚を咬傷し血液を吸ひ、衣服上に卵を産むものである。爲めに劇しき痒みを發し、時としてはその爲めに濕疹、導麻疹を發し、また皮膚に褐色の色素斑を留むるものである。

虱の寄生せる衣服は、之を更め熱湯に入れて撃殺するがよろしいが、一體衣服に虱の出るやうな家庭は、多くは不潔であり、家族中多くこれに傳染し、また寢息等には寄生して居るから、其撲滅は容易ならざるものである。また若し皮膚に濕疹の残れるものにあつては亞鉛華泥膏または軟膏を塗布するがよい。

陰毛虱は、俗に鷓虱或は耻虱と唱へて居る。その形は前二者より小さく龜の子状をなし、深く毛根に食ひ込んで居る。主として陰毛に寄生するが、後には腋毛、眉毛、鬚髯等に寄生し、例外としては頭髮に寄生することもある。そして強き痒みがあり、またそれが爲めに濕疹を起すこともあれば、また時としては虱の唾液腺分泌液のために、胸部及び腹部に青斑を生ずることがある。醫療には水銀軟膏をよく擦り込むか、素人療治としては、石油にて十分洗ふがよろしく、一度でゆかぬときには、二度も三度も繰り返すがよろしく、その後は入浴して石鹼にてよく洗ひ落すのである。

向ほまた蚤、蚊、虱(だに)、羽虫(はむし)等に咬刺されしときには、また蕁麻疹を起して、癢痒、灼熱感がある。此等に對しては薄荷精(五%)、石炭酸アルコール(二%)、アムニアルコール(アンモニア水一〇、〇、アルコール一〇、〇、カンフル下幾一、〇)を塗布するがよい。若しまた局部に腫脹を起せば硼酸水(二%)、鉛糖水(一%)の冷罨法を施すがよい。

また蜂、蜈蚣、蜘蛛などの毒虫に螫傷されしときには、直ちにアンモニアアルコールを塗布するがよい。

(虱類の驅除法)



ベストの原因は、エルザン氏の発見せるベスト菌である。ベスト菌は乾燥に對しては非常に弱く、直接太陽の光線に曝すと、三四時の後には全く死んで了ふものである。

二十七日

ベスト菌の侵し易き場所は皮膚であつて、即ち表皮の傷つけられたところから入る。また指先や衣類等に菌が附着してゐるの知らずに、何かの機会に皮膚へ擦り込んでも矢張ベストに罹る。此の皮膚から傳染するのは、多くの場合ベストに罹つた鼠の背負つて居るケオピスと稱する蚤に蝥され、それによつて病毒を媒介されるのが多いものであるから、ベスト流行の際は、蚤に蝥されぬやう大に警戒を加へなければならぬ。

それから獨り皮膚ばかりで無く、粘膜からも侵入する、殊に口、鼻、咽喉の粘膜は動もすると侵される。その他扁桃腺、眼の結膜からも入り、肺ベストの傳染するのは呼吸器からであつて、肺ベスト患者と談話をしたり、咳嗽をしたりする際に、喀痰や或は極く微細な霧の如き唾液を飛ばすが、此中には無数のベスト菌があつて、それより感染することがある。

ベストが傳染してから、二日乃至七日の潜伏期があり、その容態によつて、これを三の三種に區別する。

(一) 腺腫性ベスト

俄然たる戰慄に次で、高熱三十九度乃至四十一度に至り、頭痛、眩暈、煩渴、全身倦怠等起り、後一二日にして外表の淋巴腺、就中股腺、鼠蹊腺、腋窩腺、頸腺の腫脹疼痛を來し、その周圍と共に赤くなり、一週乃至二週間を経れば腫脹が消えるが重症にあつては何時でも腺の腫れが退かず、病人は昏睡に陥り、發熱後一二週間にして死に至るものである。また中にはまだ腺が腫れない中に、劇烈なる全身症狀を發して、一日か二日で死ぬところの電撃性ベストなるものもある。

(二) 敗血症性ベスト

本症は敗血症の症狀を發するを以て特徴とするものであつて、俄然として戰慄が起り、發熱三十九度乃至四十一度を發し、頭痛、眩暈、嘔吐等を發し、皮膚及び粘膜に出血を來し、遂に衰弱の下に斃るゝものである。

(三) 肺炎性ベスト

または肺ベストは、出血性肺炎の症候を呈し、戰慄の後四十度或は四十一度の弛張性熱を發し、咳嗽、呼吸困難、脈膊頻數、咯血、喀痰等を來す。患者は精神朦朧となり、讒語を發し、遂に二三日にして死に至るものである。

ベストは法定傳染病中最も危険なるもので嚴重なる隔離療法を要する、即ち避病院に入れて交通遮斷をしなければならぬ病氣である。本病は稀れに癒るものもあるが大抵は死を免れざるものである。また其豫防法も適確のものはないが、元々鼠の病氣であるから、鼠を驅除し、供せて媒介者たる蚤を驅除するは最も緊要のことに屬するものである。

(ベスト)



二 月  
二十八日  
脊椎カリエスは、關節結核と同じく矢張骨結核の一種でこれは病毒が脊骨の中に入つて起る病氣である。この病氣は小兒殊に四五歳から十二三歳までの間は最も多いもので、云はゞ小兒病の一種である。尤も大人でも罹ることは罹るが、小兒に比べるとその數は遙に少いものである。

脊椎カリエスに罹ると、初めの中は多少の熱が出る。極く小さな子供にあつては襁褓を取り換へるときとか、その他身體を動かすときなどに、非常に泣くやうなことがあつたならば第一に注意して醫師の診療を受けなければならぬ。少し大きな子供になると、今までよりは機嫌が悪い、遊ぶことも好まない、歩くことを厭がる。朝起きると泣く、殊に脊骨の強直症狀を起すと、脊骨を曲げることが出来ないから、物を取るにしても普通の子供のやうに身體を曲げて取ると云ふことが出来ぬから、脊骨を眞直にして、先づ手を膝に乗せ膝關節を曲げ、シヤガムやうにして、片手を伸ばして物を取ると云ふやうな、一種特別な體位を執るものである。また座つてゐて起つにも矢張同様の體位を執るのであつて、要するに脊骨を曲げないで起居すると云ふ風になるのが特徴である。

本症は脊椎の椎體が犯されるものであつて、病氣が進むに従つて、その部位が體の重みによつて壓迫され、従つてその後方にある棘狀突起にまで畸形を呈するやうになるものである、即ち多くの場合に於て、脊柱が角狀彎曲を爲すものである。この病氣は脊椎の中で或は頸椎を犯し、或は胸椎を犯し、或は腰椎を犯すものであるが、その中でも頸椎カリエスは最も重症で、然も療治は困難であるカリエスにはまた屢々流注膿瘍と云つて、病竈より離れたところ、假へば腸骨窩と云ふやうなところに膿が溜つて腫れる、即ち寒性膿瘍を造るか、またはそこに瘻孔が穿いてそこから膿が流れることがある、即ち流注膿瘍をなすこともある。

本症の局處療法としては脊柱の負擔を減じ變形を去り、且つ安靜に之を固定するのが要旨である。即ちコーセットをかけて固定するのである。尙ほ全身療法としては營養を良くし、病氣の時期を考へて、日光、空氣、溫度、濕氣等の適當なる海岸または山地に轉地せしめて適當の生活をなさしめ、またカルアグレス錠を持藥として長く服用せしめるのである。本症は重症の一つであるけれども、早く相當の療治をすれば完全に治癒するものである。昔は瘰癧らぬ病氣のやうに考へられて居つたが、今日では醫術の進歩によつて十分治癒せしむることが出来るやうになつた、従つて彼の龜脊等の畸形を残さぬばかりでなく、少しの障礙をも残さずに治癒し得るものであるから、前申した症狀に注意して、成るべく早期に治療を受けるがよろしく、打捨て置けば、遂には一命に罹るものである。



三月に入ると、各學校は試験期に入り、學生は皆頭痛鉢巻で勉強をする、従つて腦力を損ふこと夥々しき故、多くの人は腦に營養を與へるつもりで、盛んに滋養食を探る様であるが、これは誤りである、試験中には成るべく淡泊のものを食して、胃に休養を與へることが必要である。

一體我々の身體は、使用する處に血液が多く集中するもので、腦を使へば腦に血液が集り、飽食すれば胃腸に多く血液が集中するのである。従つて腦に營養を與へるつもりで、澤山の食餌を採れば、胃腸にのみ血液が偏中して、肝腎の腦に集る血液が少くなる、従つて腦力が弱く、疲れ易くなり、反つて反對の結果を來すやうになるからして、試験中には成るべく淡泊な食餌を取り、全身の血液をしてより多く腦に集中せしめ、以て腦力を十分に活躍せしむるがよろしく、そして試験が過ぎて、腦を休養せしむる時に至らば、盛んに牛飲馬食して、以て大に營養を與ふるがよい、それが腦力を明快ならしむる秘訣である。

すべて腦力を使用する人は、食事時間を一定することが必要である。胃腸は非常に習慣のつき易きもので、食事の時刻が來れば、假令胃の中に食物がまだあつても空腹を感じ、胃液が分泌される、その時に食物を入れてやれば非常に消化がよいが、若しいれてやらないとその胃液が消化の用をなさず徒らに腸の方に流れて行つて了ふ、腸の方はまた胃から來た酸類を中和するために、アルカリ性の液が出て、胃の消化液も、腸の消化液も無駄に費される。

そしてその時期を外した後に、食物が入れば大切な消化液が去つた後へ入るので、完全に消化が出來なくなる、従つて腦に完全な營養が取れなくなる、腦を使用する人は、動もすると一段落つかぬ爲めに、食事を後らすことがあり勝ちになるから注意しなければならぬ。

疲れた腦の快復には睡眠は第一の妙薬である、晩食を余り多く取ると、安眠を妨害されるからと云ふて、夕食時を早くし、食量を少く取り、就眠前既に空腹を感じるやうな仕方をすることがあるが、空腹は反つて安眠の妨害となる。だから就眠の二三時間前に食事をなし、少し食物が胃に残つて居る中に就眠するがよい。

夜分に亢奮性の食物を取ると、眠りを妨げられるから、コーヒ、紅茶、日本茶の濃きものなどは取らぬがよい、俗に茶に浮かされたと云ふことがあるが、これはなか／＼つらいものである。また酒は催眠的作用があると云ふて、就眠前に葡萄酒、ビール、日本酒などを飲用する人があるが、酒の眠りは生理的の眠りでなく一種の麻酔であるから、睡眠後も一向に頭腦の疲勞は恢復して居らぬから、腦を使ふ人は決して用ゐてはならぬ。

(試験勉強に食物)



三  
月  
二  
日

咽喉及び喉頭結核は、大抵は肺に結核があつて、それに續いて起るものである。即ち肺から出た結核菌を含む痰が咽喉または喉頭の粘膜にくつついて、それで起るものであるが、また中には直接に外から結核菌を吸ひ込んで起ることもある。このあとの方で最も危険なのは、喉頭結核患者を看護するとかまたは、傍に近いて談話するときに、患者が結核菌を含んだ痰や唾液を飛ばすので、それが口の中に飛び込んで、それがために傳染して起ることがあるから、すべて結核患者と對するときには、間を三尺以上離れて、然も正面で無く、少し斜めに居ると云ふことが必要の注意である、それからまた結核患者の用ひた食器から傳染することもあるから、此等の傳染は最も嚴重にせねばならぬ。

咽喉結核に罹ると、咽喉の粘膜が潰れて潰瘍となる、そして非常に痛む、殊に食べ物や飲み物を嚥み込むときに劇しい、また痛みのために眠りを妨げらるゝこともあれば、追々身體が痩せて衰弱し、甚しきは死に至るものである。

喉頭結核の起り始めには咳嗽が出て、音聲が嘎れたり、音聲が早く疲れる位の容態だけであるが、だん／＼経つうちに音聲が全く出なくなる、即ち失聲するやうになる。かうなると咽喉が痛くなつて飲み食ひすることも出来なければ、甚しきは唾液を嚥み込むことさへも出来なくなるから、患者の營

養が悪くなり、急に衰弱するやうになる。また本症はなかくの重病であつて、その多くは死を免れざるものである。

咽喉及び喉頭結核は、何れにしても素人療法の出来るものではないからして、さういふ疑ひのあるときには、片時も早く専門家の療治を受けるがよろしい。さすれば苦痛も軽くなるし、また早いうちならば癒えることもある。本症には鏡を以て光線を病所に送る療法、則ち光線療法が賞用されて居る。また余りに痛みの劇しい場合には、神経に注射してその痛みを軽くすることも出来るし、場合によつては神経を切斷して痛みを除去することも出来る。それから内服薬としては、カルアグレス鏡が賞用されて居る、即ち一日三回毎食後に三粒づゝ服用するのである。

患者本人の心得としては、聲の出ぬのを苦にして無理に聲を出したり、話をしたりしてはならぬ、成るべく咽喉を安静にしなければならぬのであるからして、沈黙して居るがよろしく、用があつたらば筆談を以て命ずるがよい。學生ならば學業は暫く中止しなければならぬ。それから自宅に病人の出来たときの心得としては、病人の食器は別に別にして、熱湯の中に浸し、曹達を少し入れ、その湯の冷めた頃に洗ひ、十分度々水を注いで清潔になし、尙ほ日光に乾かすなど、十分の注意を拂はねばならぬ。他に傳染の危険は肺結核よりも咽喉結核の方は寧ろ大なるものである。(咽喉結核)



三 月  
三 日

ふるの神杉ふる年の昔より今に至つて三月の節句毎に營み飾れる雑遊びの源を尋ぬるに、千早ふる神代の昔より傳れる神事なるを、世降り人の心花にのみ成りもてゆき、神路山のふり來し林の道分けて、その深き本源に栞して尋ねみる人も寡し唯徒らに童女の玩弄物となりけり。

因て讀書を探り求め、その沿革の梗概を考へ見つるに、萬葉集の歌に、天兒を詠みたる後世の這ふ雑と云ふものにして、露拂ともいふなり。源氏河海抄に、天兒は三歳まで之を用ふ、萬の凶事これに負するなり、這子の様に作れるものと記せり。また源氏物語に、光源氏、津の國須磨の浦にて、祓し給ふ時、人形を作り、舟に乗せて流したまふ事須磨の巻に見えたり、此時の人形も這子の類なるべし。これ皆惡魔を祓ひ凶事を退る禊ぐさにて、撫物ともいふなり。昔推古天皇の二十六年、天照太神伊勢の度會の五十川の上に御鎮座の時、乙若子命菊に備靈を作りて、倭姫命に御祓解を爲さしめ給ふことあり。その備靈は小さき人形なり、人々祓申すの時、その身あやまり犯せる罪咎、祟りなす惡き神の所爲を此菊備へ祓解負せて海原へ流し捨て、おのづから身もすすしく心も清く平けてなすべき爲の禊種なり。然るに因て古より此天兒を撫物と各つけて常に小兒の身にそへもて遊び物とするも、諸の病難災難を禊除かしむる神事也。三日三日に雜祭することは、唐土にても鄭の國には溱渚といふ川

の上にて貴賤男女あつまり、蘭と云ふ草を取て、災難厄難を祓除する儀式ありて、文人は盃を流して詩を作り、酒宴して遊び、此を曲水宴と云ふ。本朝にては第二十四代顯宗天皇の元年三月己日の祓内とて、花園へ御幸まし、始めて曲水宴をなしたまふよし日本紀に見えたり。我朝にても、唐土にても其昔は三月の上の己の日に此事ありしが唐土にても魏の代の時、上の己の日を三月三日に定めし宋書といふ書に記せり。我國にても「上己の節」といへども、後世は三月三日に營むことゝはなれり。又源氏物語若紫の巻に、紫上幼き時に源氏の君の御姿をひいかに作り、清らなる衣服を着て、男雛を源氏の君と名づけ、女雛を自と名づけ、夫婦まめやかに睦ましき體を學びうつし、源氏の君につかへ來らす粧をなして遊び給ふを、犬、翁丸が屋臺を崩しければ、泣腹立たまふまし紫式部が記されたり。是等に依て思合せ見れば、童戯は古今かはる事なし。而して又今の世に雑遊と云はで、雜祭と稱ふるも縁なきにあらず、後世徳川幕府の代となりては、雑遊に家庭教育の意義を寓することゝなれる由諸書に見ゆ。そは女は貴きも賤きも、一たび嫁しては夫に従ひ、夫婦の中睦しく、男は外を理め、女は内を治むる女の職分なれば、幼時あり嫁して夫に仕ふるかざ、家業の事も雑遊にて其學ねびをなし、手膾らはしむるを本意とするなり。



三月

貞丈雜記に今、三月三日に限りたる雛遊のことを按ずるに、古は三月上の己の日に、己の日のはらへとて祓をする事ありしなり。すべて祓といふことは陰陽師の方より紙にて人形を作りてを、其人形にて身を撫で息を吹きかけてつかはせば、陰陽師がはらへを行ふて川へ流し捨つる也かの人形に罪咎を負せて祓ひ情めて己が禍を免るゝ爲めの厭勝なり。

ひなといふ語は物の小さき大和言葉なるゆえ、鳥の子を雛といひ、雛鶴雛形なんといへり、然るに後の世人の心花にうつり、美麗を好み、榮えくしき類を處するものから、誠のたねを忘れ、細少なる物を恥らひ、雛を大きく作りなして、美を盡し善を盡し、人に誇り自ら得たりと思ひ取るゆゑ、今の世にもて遊ぶ雛のさまは、長柄の橋の名のみにて、ひなと云へる名に叶はずなりにけり。

紙雛、裝束雛、土雛、小米雛、草雛、押繪雛、繪雛、衣装人形、又天兒、這子、御伽婢子、犬張子等も雛の類なり。哉みな國朝佳節録といふ書に、三月三日兒女制紙人爲翫者、贖物の義、乃祓具也云云。人倫訓蒙圖彙五(元祿三年刻本)雛師の部に、雛師張ひいな裝束ひいなあり、紙ひいなは紙をもて頭を造る、又はうこの頭これをつくりて雛屋に賣るなり、雛屋これをもて品々仕上あきなふやと見えたり。土雛は、上方にては奈良伏見等より多く製り出す、九州にては福岡、東京にては今戸焼、小米ひなは伊勢の名産、犬張子は人倫訓蒙圖彙五に、張子師犬はり子を始め、一切の形をあらはし、香

合をつくる、繪師これにゑがくなりとあり。又嬉遊笑覽に、犬張子は産所記に、犬張子は犬の形したる筈なり、産屋に用器なり、産衣を先づ此箱にきせ初めてその後子にきする、箱の内へは守り札又はうぶやにて用ゐる白粉墨紙、または眉拂ひなどを入るなり、此張子は奈良の法華寺と云ふ尼寺より天下へ出すなりといへり。今按ずるに、昔時の犬張子といへるは一ツの張抜箱なり。今も尙ほ小兒の祝物として犬張子を用ふれど全く古制と異れり、這子御伽婢子ともいふ、母子の義にて、あまかつと同じ類の物なり、大きニツ三ツの子ほどにあるべし、御とぎの犬箱あるべしとみゆこれ、天兒はを一物とす、造り様少しづゝははりて、又はこといふ名も出来けめ、おなじく偶人なれど殊に小きを比

々奈といふ、今三月に雛祭とい事するは上己祓除の義を取れり。  
草餅 文徳實錄に、嵯峨天皇太后崩去、先是、民間訛言、今茲三日、不可造糕、以無母子也、識者聞而惡之、至于三月宮事晏賀、是月亦有大后山陵之事、無其母子、遂如訛言、三代實錄曰、田野有草、俗名母子草、二月始生莖、葉白脆、三月三日婦女採之、蒸搗爲糕、傳爲歲事、これは漢名鼠麴といふ草たり、今は専ら蓬を用ふれども、この日草餅作ること、いと古たる例なり、母子の事此日によりあり。



結膜炎にはいろいろの種類がある、流行性結膜炎もその一種であつて、俗にハヤリ目と云  
 三 月  
 五 日  
 ひ、甲より乙に傳染する急性の結膜炎である。本病は微生物即ち微菌によつて起るもので  
 ある。

流行性眼病に罹ると、眼球結膜が赤くなりそして眼脂が出る、軽重の差こそあるが、常に疼痛が  
 あり、眼球は赤く腫れ上つて、羞明しいものである、家族中に一人發病すれば他にも往々傳染するこ  
 とがあるから注意しなければならぬ。

此眼病は、春秋の二季に最も多いものである。また本症に罹つても、角膜等に合併症を來さない限  
 りは醫治によつて全治するものであるから、發病の節は直ちに専門家の治療を仰ぎ、以て一方には他  
 への傳染を防ぎ、一方にはこれが全治を計らなければならぬ。傳染するには、眼球に直接に指からす  
 るか、若しくは間接に衣服、手拭、ハンケチ等の如く眼に觸るゝものから傳染するものであるからし  
 て、此等に注意しなければならぬ。また一家に斯くの如き眼病人のあつた場合には、直ちに之を隔離  
 して、その使用物は洗面器より手拭、夜具、枕の類に至るまですべて、之を別にすることが豫防上最  
 も大切なことである。

麻疹または百日咳等の全身病あるとき、又は此等の疾患の治癒せる後に、眼病を發することのある

のは、子供を持たれた親達のよく知つて居ることであらうと思ふ。東京などでは余り遭遇しないけれ  
 ども、地方などでは殊に麻疹の経過中に結膜炎を併發するものゝ多いことは我々のよく實驗するこ  
 ろであるが、此麻疹に併發せる結膜炎は、稍もすれば角膜を犯して、手後れの時にはこれが爲めに失  
 明するやうなこともあるからして、麻疹のときには、十分に眼の方に注意しなければ取り返しがつか  
 ぬやうなことがある。

すべて眼病の療法は、素人には困難のものであるから、必ず醫者の手當を受けた方がよい、それで  
 此處に書いてあることは唯参考と心得るがよろしい。眼の悪いときにはすべて通じがよくなければな  
 らぬから、若し通じがなかつたら、カスカラ錠(一回六粒)などを服用して通じをつけねばならぬ。  
 眼が腫れて居るときには、五十倍の硼酸水にて翳法をなし、百倍の硝酸銀水を點眼して、そのあとを  
 百倍の食鹽水にてよく洗ふのである。若しまた慢性になつたならば、三百倍の硫酸亞鉛水またはプロ  
 タルゴール水を點眼するのである。それから俗にノボセ目と云ふて、矢張り春季や秋季に起る一種の  
 眼病があるが、これも結膜炎の一種であつて、殊に婦人に多いものである。その療法は矢張便通を促  
 進することが第一の注意であり、五十倍硼酸水の翳法または洗眼に兼ねて、五百倍硫酸亞鉛水の點眼  
 またはアドレナリン水の點眼を行ふがよろしい。



三月  
六日

我が地球の温度は、熱帯の攝氏五十六度から、寒帯の零下六十三度まであつて、其差が極めて著しい。また同じ土地であつても、四時寒暖の度を異にして居るにも拘らず、我々人間の身體は、平均三十七度位の體温を保つて居ると云ふのは、體内に於て發生する温度と、體外に放散する温度とを、寒暑に應じて適宜に調節するところの温度の調節中樞と云ふ微妙な器官の働きである。此調節作用を輔けて温度の放散を節すると云ふのが衣服の一つの效力になつて居る。我々の體温の放散を假りに一百とすると、皮膚から放散するのが八六、九で一番に多く、次は肺から呼出す呼吸によつて放散するのが一一、一、それから糞尿の排泄によつて失ふ温度が二である。併し地球が若しも平常我々の體温以上の温度であつたならば、衣服の必要は餘り無かつたであらう。學者の説に、太古未だ地球の温度が今より高かつた時代には、人間は皆裸體で居つたとのことである。現に今日でも南洋邊の熱帯國に行くと、四時裸體で居るところもある。シテ見れば我々が衣服を用ふるやうになつたのは、矢張自然の要求に應じたのであつて、彼の鳥や獸の羽毛は、我々の衣服と同じく、身體を保護するために生じたものであるが、魚介その他の冷血動物に至つては、今日の地球の温度が未だ彼等の體温以下に降らないために、その必要がないのであらうけれども、若しも他日地球の温度が下降した場合には、魚介類も、今日の鳥獸と同じく、羽毛の必要も生じて來るであらうと思はれる。

衣服は前に述べた通り、身體の周圍に人工的氣候を作つて、體温を適度に保護する働きの外に、風の刺戟や、器械的の侵襲例へば搏つとか、敵とか、或は害虫乃至理化學的の害を防ぐばかりで無く、一面には裝飾としてその人の天然の美質を發揮し、また服装によつては、威儀を調へて高尚な風姿を作るなど、種々の效用があるもの故、よくその衣服の本性に注意して、その應用を誤らぬやうにしなければならぬ。

衣服の用は前に述べた通りであるから、此要件に適するやうにするのが肝要である。今其主なる項目を擧ぐると。

- 一 其原料が温や濕氣の不良導體たること。
  - 二 常に清潔なること。
  - 三 身體に適合すること。
  - 四 寒暑に應じてその厚薄を調節すること。
  - 五 色彩に注意すること。
  - 六 裝飾及び禮儀に適すること。
- 等であつて衣服衛生の要は、此六要件を充すにあるものであつて、此六要件を充すのは即ち文明人の務めである。



## 三月七日

衣服はその原料によつて、それ／＼保溫力や吸濕力が違ふものであるが、然し此等の力は或る一定の程度まであつて、程度を越して仕舞ふと、最早その力が無くなつてしまふのである。或はその反對に冷くなつて、皮膚の温を奪び、濕氣を多く含んで、水蒸氣が皮膚から蒸散するのを妨ぐるやうになるまた。衣服は矢張り皮膚のやうに酸素を吸収して、炭酸を排泄するところの機能があつて、所謂新陳代謝をなすのであるが、若し甚しく汚れて來ると、此の新陳代謝が無くなつて了ひ、或は保溫力や吸濕、蒸散力を消滅して、その結果皮膚呼吸を害し、身體を害ふ様になる、殊に夏分に於ては早く不潔になり易いから、度々洗濯して清潔にして置かないと、間々風などのわくことになる、また温つた衣服が皮膚から水分の蒸散するのを妨げて有害であることは申すまでも無いことであるから、時々日光に乾かして新鮮な空氣を含有させる必要がある。また衣服が濕めると、肝要なる空隙が無くなるから従つて冷たく感ずるのも當然のことで、いくら綿を澤山入れてあつても、押し潰した様に堅くなつて濕つて居る衣服や夜具は格別温暖を感じぬのに反して、綿は左程澤山入らなくとも能く乾いて、ふく／＼して居る方が遙に暖いと云ふことは誰しも實驗して知つて居ることであらうと思ふ、衣服を清潔にするには、度々日光に當て、乾かすか、或は洗濯するのは當然の仕方であるが一枚の衣服を長く用ゐたり、または一枚を代る／＼何人も着る所謂共用の悪いは

無論のことであるから、これも注意しなければならぬ。

また單に清潔と云ふ點ばかりで無く、禮儀の上から云ふても、高價な絹布の襟の邊りが垢で以て鐵色に光つて居るのよりは、假令地は木綿でも、さつぱりと洗ひ清めた、折り目の正しいのが、どの位人に快感を與へるか知れないのである。人に快感を與へて、その人に崇高の念を生ぜしむるのが、禮の本義であると云ふ處から見れば、後者の方は遙に禮儀にも適して居るわけになる、殊に兒童には此注意が最も必要である。兒童の心は純白紙の如きものであつて、その日常目に見、耳に聞き、すべて接觸するところのものは知らず識らずの中に尠からず精神上に感化を與へるものである。今日玩具の改良と云ふことは、多少識者の間に唱へられて居るが、寢ても起きても、一寸も離るゝことの無い衣服に就て、深く研究をする人の無いのは、甚だ遺憾のこと、云はざるを得ない、此の點は父母たる人の最も注意を要するところであらうと思ふ。また衛生上から云ふても、小兒は新陳代謝が盛んであり、且つその衣服は極めて不潔になり易いものであるから、別けても度々洗濯をせねばならぬ、従つて地質の丈夫な、染め方の好いものを選ぶ必要も生ずるので、つまり此清潔と云ふことは衛生上、經濟上、禮儀上何れの方面から見ても最も大切のことである。



三 月  
八 日

洋服の服制は、手足が薄く、胴は厚くなつて居り、且つその仕立方は緊つて居るから、運動には最も適して居るが、静座には手足の温度の平均を保たれないので不都合である。殊に寒中日本風の家屋に居るには、寒気を感じて堪えられぬ。また夏はその服制上の必要より、多くの衣類を用ふるから、苦熱甚しいばかりでなく、ハイカラーなどに至りては、その不便は實に忍びないほどのものである。一般に云ふと身體を壓迫するのと、通氣の悪いのと、水分の蒸發が遅く、また空隙を保たぬと云ふのは缺點であるが。運動や執務には頗る便利である、我が日本服でも労働として、誠に輕便な筒袖に股引を用ふるのと、同ふやうにつまり洋服は労働服には適して居るが、静座服には不適當である。併し將來日本の家屋建築が一變せられ、座臥共に椅子寢臺を用ふるに至るときがあるならば、矢張り西洋風の服装に凡てが改めらるゝだらうが、元來服装その他の風俗習慣は、氣候風土によつて定まるもの故、我國にありては當分二重生活は已むを得ぬことと思はれる。日本服の長處は、裁縫簡便で、洗ひ張り、仕立て直しが手軽く出來、また經濟にも、消毒にも適良で、加之に地質が軽く、頸、袖等の仕立が寛濶であるために、空氣の交換が容易く出來る點である。その缺點としては、袖の長きことや、婦人の帯の廣くして重く、また紐の多いことなどであるが、通常夏冬共に和服の方が洋服よりも身體に適して、衛生上甚だよろしい、殊に日本風の家屋には尙更

のことであるから、制服の設けある官吏や軍人または學生、或は職務上便宜のため用ふる人を除くの外は、矢張從來の日本服を用ゐた方がよいのである。然し和服も前に述べた通り一害は免れないことであるから、漸次その缺點に改良を加へたならば、衛生上にも、執務上にも適した最良のものが出て來るであらうと思はれる。

洋服は、前に述ぶる如く、多少窮屈な點があるから、仕立は成るべく寛かなものを用ひ、そして腋の下にはレンコートにあるやうな風穴を設けるがよろしい。また始終洋服を着て居る人は、皮膚が弱くなり易いから、家に居るときは必ず和服にして、その時には決してシャツやズボン下を用ゐぬやうにすることが大切の注意である。

近來婦人の洋装は大流行であるが、一體日本の家屋は歐洲諸國の如く防寒の設備は十分でないから、それが爲めに冷えて婦人病の原因となることが間々ある故、冬季に於ては殊に腰より以下を温保するやうに注意せねばならぬ。また婦人の帽子は以ての外ヒガ事で美容上にも、また衛生上にも頗る悪しきもの故、これは必ず廢さなければならぬ。西洋婦人の頭髮の醜きを隠さんために用ゐる帽子を美容上最も重要な美髪を有する我々日本婦の模倣するは、全く無意義のことである。



三 月  
九 日

子供の身體の構造は、單に大人の身體を小さくしたものである。これから發育しやうとする身體は、發育しきつた大人の身體とは、種々の點に於てちがふものである。單に外形だけで見ても、初生兒の身體を大人のと同じ高さに擴大して描いて比較すると、身體各部の割合が大層ちがふことは一見して明らかである。生れたての子供は割合に頭と胴（軀幹）とが目だつて大きく、四肢殊に脚が短い。頭は全身の長さの四分の一で、胴は三分の一に當る。腕と脚とは胴の長さより短い。頭の形は、顔の方よりも頭蓋の方が非常に大きい。

この寸法は、大人に就いては大分ちがつてゐて、頭の長さが身長七分の一乃至八分の一、腕（手を含む）の長さは胴の長さより約百分の三十五ほど長く、脚の長さは身長より約百分の三十四ほど長し。それで大人では頭が割合に小さく、四肢が割合に長い。

初生兒から發育して大人になるまでの間に、身長が伸びる割合は次の通りである。

|       |    |    |        |
|-------|----|----|--------|
| 頭部    | 二倍 | 脚  | 五倍     |
| 胴（軀幹） | 三倍 | 全身 | 三倍五分の三 |
| 腕     | 四倍 |    |        |

小兒が生れて二週間位になるまでは、母の胎内にある時と同一の態度、即ち手掌を堅く握り、上肢

を屈し縮めて強く胴に着け、下肢も縮めて腹にひきつけ、全身を固くすくめて決して運動しない。そして此の期間は唯眠るばかりで、時々眼を開き、暫くするとまた眠ると云ふ風であるが、三四週間を経ると次第に腕も脚も伸して動かすやうになる。後には元氣の良い子供であると、目が覺めて居る間は絶えず手足を活潑に運動させて、嬉々として聲を擧げて嬉しがつて居る。しかし此の時の運動は目的なしの無意識の運動であるが、三四ヶ月頃になると、始めて眼の前にある物體を手を伸して握らうとする意識運動をするやうになる。寝てゐながら頭を持ち擧るやうになるのは、矢張三四ヶ月頃のにて、四ヶ月を経れば起しても頭を真直に保持することが出来、發育のよい健康な小兒であると、身體を立てやうと努めるやうになり、手や指の屈伸も出来て、物を取つたり、抑へたりする運動も始まつて来る。五六ヶ月頃にはごろりとうつ伏になることも出来、また頭を起して兩手をはり、多くは始めは前へ匍匐出さず後に退却する運動をする。六七ヶ月頃には兩足に力がついて身體を支へてやれば直立することが出来、七八ヶ月で座り、十ヶ月で物體に寄り付き、腰を張つて起立し、一年目にはヨチ／＼足の歩行も出来るやうになる。



三 月  
十 日

初生児の眼は其構造が完全して居らぬが、それでも光りは感ずるものと見えて、明るいところと暗いとの區別はつき、第一日目には多少差明がある。特に目を覺ました時、また暫し暗い處に居つた後に差明がのを認める。既に二三日経つと差明がのが止むで、反對に適度の明りを喜ぶやうに見える初めの十日位の間に、時々光りの方に頭を向けることがあつても、これは物を見るために隨意に顔を其方に向けるとは申されない。漸く二十日も経つと、小兒は始めて明るい面に對して目を向け、時々一方から一方に頭を廻すやうになり、三十日後になれば眼の網膜の構造も完全になり、光ある物體の動くに従つて目を移す。やがて三ヶ月の終頃になると目を一定の方向に向け、その物に目を止めることが出来るやうになり、何か注意を喚起する物を求めて、それに目をつけるやうになる。

聽覺は生後二日間は殆んど無いが、數週の後には既に音響を聴取することが出来るばかりでなく、殊に音響に對して鋭敏なものである。

觸覺は、比較的簡單なものであるから、母の胎内に居る時でさへ既に多少の反應がある、これが漸次発達して、生後滿一ヶ年以上に達するときは、冷温の差は申すまでもなく、滑粗の別をも知るやうになり、概して滑らかなものを好み、粗造にして氣持の悪しき物に觸るゝを恐るものである。その他

指頭の感覺が鋭くなるに従ひ、目を閉ぢてこれに觸るゝも尚ほよく其物體の何物なるかを辨別することを得るに至る。

味覺は、乳汁を口にする時に、既に其表出を見るものであるが、生後一ヶ年の哺乳時代には尚ほ單純なる表出に過ぎぬが、物の味を辨別することを得るのは遙に後のことであつて、完全に五味を識別し得るは二ヶ年を過ぎてから後であるが、此時代には多く甘味を好み他の味を厭ふものである。

嗅覺は、其始めは極めて單純であつて、特に注意を惹く如き表出はないが、滿二ヶ年の後に至れば、自ら臭氣を厭ひ、芳香を喜ぶやうになつて来る。

筋肉の感覺は、既に母の胎内にあるときに多少の表出を見るものである、假へば母體が冷氣に觸るゝ場合に、胎兒の動くを感ずることのあるは、多くの母の實驗せらるゝところであるが、生後にはそれが著しく發達して母親に抱かれながら其指を強く握り、或は膝を蹴る等は誰も知るところであるが、滿二ヶ年以後に至れば、身體の發育に伴ふてその活動は一層烈しく、周圍の事物に對して抵抗する自發運動に興味を持ち、玩具を興ふれば之を破壊し、或は手に持てる物は幾度となく放擲したり、または障子を破つたりして喜んで居る。痛苦の感覺は、初生當時より明らかに表は自己生存のために苦痛を訴へることが發達して居る。

(小兒五官器の發育)



三 月 小兒の生れたときには、身長平均五〇仙米であるが、二歳には約七〇仙米、三歳には約八五仙米、四歳にて約九五仙米、五歳には約一〇五仙米、六歳には約一一〇仙米に達する。

また體重は、出生後三日乃至四日の間は七十匁乃至八十匁位減ずるものであるが、此體重の減少するのは、尿便の排泄、發汗等に原因するものであるからして少しも心配することはない、生後十日位になれば、また舊に復するものである。そして此體量の減り方は、自然營養即ち母乳で育つて居る小兒にあつては左程著しくはないが、不自然營養即ち牛乳等で養育せられて居る小兒に於ては著しく表はれる。十日以後になれば、日一日と體重を増して行くが、その増量の割合は、始めの三ヶ月位は、平均毎日八匁位づゝ、その後の三ヶ月は五匁位づゝ、其次の三ヶ月は平均三匁位づゝ毎日増量して、一ケ年の終りに至れば、一日平均二匁位づゝ増加するものである。併し生後二十八週間の後あたりから種々な發育障礙が起つて來る、即ち齒牙の發生離乳等の事故があるからして、此時分には思ふやうに體重が増加せぬのが常である。けれども健康なる小兒にあつては生後半年にして、誕生時の體重の二倍に達し滿一ケ年に至れば誕生時の體重の約三倍となるものであるから、苦しこれよりも體重の軽い小兒であつたならば、それは虛弱なる小兒と云はねばならぬ。今これらのことを表にして左に

示さう。

第一 生後一年間毎日體重増加の割合

|                  |         |           |         |          |       |
|------------------|---------|-----------|---------|----------|-------|
| 生後第一ヶ月目          | 三〇グラム   | 生後第二ヶ月目   | 二五グラム   | 生後第三ヶ月目  | 二二グラム |
| 同 第四ヶ月目          | 二〇グラム   | 同 第五ヶ月目   | 一八グラム   | 同 第六ヶ月目  | 一七グラム |
| 同 第七ヶ月目          | 一五グラム   | 同 第八ヶ月目   | 一三グラム   | 同 第九ヶ月目  | 一二グラム |
| 同 第十ヶ月目          | 一〇グラム   | 同 第十一ヶ月目  | 八グラム    | 同 第十二ヶ月目 | 七グラム  |
| 第二 生後一ケ年間、毎月末の體重 |         |           |         |          |       |
| 生後第一ヶ月の末         | 九百六十匁   | 生後第二ヶ月の末  | 一貫〇八十匁  |          |       |
| 同 第三ヶ月の末         | 一貫二百目   | 同 第四ヶ月の末  | 一貫三百七十目 |          |       |
| 同 第五ヶ月の末         | 一貫五百目   | 同 第六ヶ月の末  | 一貫六百二十目 |          |       |
| 同 第七ヶ月の末         | 一貫七百三十目 | 同 第八ヶ月の末  | 一貫八百四十目 |          |       |
| 同 第九ヶ月の末         | 一貫九百四十目 | 同 第十ヶ月の末  | 二貫〇三十目  |          |       |
| 同 第十一ヶ月の末        | 二貫百十目   | 同 第十二ヶ月の末 | 二貫二百目   |          |       |

(兒童身長體重の發育)



三  
月  
十二日

嬰兒時代に於ては、其主なる運動作用は全く感覺に存するものであつて、それ以上の智的活動は十分でないばかりでなく、殊に感覺機關が活動を始めて未だ幾何も経ない初期にあつては感覺に基く外界の認識即ち直感の如き働きは殆んど皆無である。併し滿二ヶ年以上になれば神經の末梢機關が稍完成されて漸次に切實に活動して來るやうになり、また色彩音響等に對してもよく反應し得、また日常見聞する處の事物に對しては相當の言語を用ひて發表することを得るに至るものである。此時代に於ける小兒の心情は、凡て疑問と要求とに満ちて居つて、何物に接しても之を欲するの情が切なるものであるから、その發する言語も「コレナアニ」と云ふ風の研究心を表はすものが多いやうである。また菓子折などを開いて、頻りに其中を見んと欲し、或は罅子に穴を穿けてこれを窺ふなどは、つまり此の求知心の發作に外ならぬのである。斯くの如きは嬰兒が一面には自己の生存を全ふし、一面には智識的慾望の本能に導かれて益々外界を支配せんとする先天的傾向であつて、實に人類固有なる尊ぶべき智識の根本であるから、斯様の傾向が見えたならば、輕々に看過せずして、力めて之を有益の方面に導き、啓發しなければならぬ。有名なるドクトル、アーノルドは幼い時英國代々國王の有名なる事蹟を語つて、間違はぬので、その褒美として父よりモスレットの英國史を買つたが、彼はこの一冊の英國史によつて大に獎勵せられ、研究の心を起して、遂には成長の

後は有名なる大家となつた。この事實は慥かに小兒の嗜好を適當に導きその趣味を啓發したのであるが、小兒を育てるには、斯くの如き注意は常に必要なのである。

それからまた此時代には模倣性が盛んになり、何事に拘はらず善惡難易の差別無く、殆んど無意識に他人の行動を真似るものである、がこれは嬰兒に取りては非常に愉快なことであつて、これによりて益々其智識を廣めて行くのである。だからして此時代の智的訓育に缺くべからざることは、第一に智識啓發上最大の關門たる視覚及び聽覺を保護し、教育して以て、自然の發達を助け、適當なる刺激を授けて、之を練磨せしむるにある。その方法の一として、玩具の如きも、再三再四趣味のある新しき物を與へ、或は面白き繪畫を與へ、または戸外の天然物に接せしめて、その求知心の發作に對する満足と與へさせるのである。また一面に於てはその數限り無き質問に對しても、小兒の理解し得る様、健全なる解答を怠り無く與へて、智的慾望を誘發せしめ、また一面にはその盛んなる模倣性を利用して常に正しき行爲、賞美なる言語を示して、良習慣の基を造り、またその兒の優れたる方面を觀察して、出來得るだけそれを助長せしむる等、一舉一動も苟くせず、常にその注意を怠つてはならぬのである。



三月  
十三日

小兒の徳育は最も注意せねばならぬ。成長して後、有徳の紳士淑女となるも、また無頼の悪漢となるも、實に此時代の徳育の如何によるものである。徳育を養成するには小兒の模倣性を利用するのは一番の近道である。つまり小兒の見做ふところは両親の一舉一動であつて、眉の動きやう、口の動かし方などに至るまで、一つとして小兒の心情に影響せぬものはない。それゆゑ小兒を教育する父母は、先づ教育せられねばならぬものであつて、一家内がゴタ／＼して居れば、小兒の小さき腦も自らゴタ／＼して來、また和氣霽々たる家庭に育つ小兒は、自ら和氣霽々たる性質を有するに至るものである。口には假令如何程立派なことを云つても、養育者の行動に缺けるところがあつては、到底良効果を擧ぐることは出来ぬものである。要するに小兒の徳育は、一家族の人々はその模範とならねば、養成することの出来ぬもので、繼母に育てられた小兒の何となくひがみ根性のあるなどは、悪い方の例であつて、祖母のある家庭にも明らかに此關係が現れて居る、俗に婆育ちと賣つても三百安いと云ふくらゐで、これは祖母が愛情にのみ偏するの結果で、その小兒は徒らに我意傲慢になり易く、臆病ものにて感情ばかり強いものになり易いものである。それに就て小兒の徳育を完全に教育するには、左の要項に注意することが肝要である。

一、一家内にては理屈を用ゐぬやうにして、服従、從順等の美風を養成すること。

二、忍耐力の養成は最も大切のことであつて決して氣短にしてはならぬこと。

三、嘘を云ふは、惡徳の最も大なるものであるから、決して嘘を云はぬやう、誠實に躰けなければならぬ。

四、玩具、書冊等の整理は小兒に致させ、つまり自分のものは自分にて仕末すると云ふ獨立心を養成しなければならぬ。

五、動物を虐待するやうな、慘酷な性質は之を取除き、力めて愛護心を養成すること。

六、過つては改むるに憚ること勿れ、と云ふ金言は、徳育上最も大切のことであるから、此美風を養成するに力めること。

七、以上の獎勵法として賞罰法を設けても宜しいが、罰するにしても體罰は嚴禁である。

思ふに、以上の要領に注意してこれを勵行されたならば、必ずや徳育上多くの缺點なきを得るに至るであらう。



三月  
十四日

我々が健康を保持し、之を増進するの必要なるは、何れの時代に於ても大切なことであるが、特に小兒期に於ては將來の體格體質の基礎を造るので、特に其必要を感じるものであるが、厳密に云へば、生れた後に於て健康法を講ずるは少し遲きに失するもので、實は生れぬ前即ち母の體內による時よりして其方法を講ぜねばならぬものである。これに就ては母が一般妊婦の攝生法を守るは勿論のことであるが、特に注意すべきはカルチウムの攝取であつて、胎兒の骨質、腦髓を始め、細胞核は皆カルチウムは主要成分であるから、若し母體がカルチウムを攝取するところが少くなければ、母體の骨質を溶解して之を求むるものであるが、これでは不十分なる故、その胎兒は虛弱なるを免れない。故に健全なる産兒を擧げ、その子をして將來健全に發育せしめんには、母は成るべくカルチウムに富む飲食物を攝らねばならぬ。

それから胎兒生れて乳汁にて養育さるゝ時代、即ち哺乳時代に於ても授乳婦は營養を良くすると共に、成るべくカルチウム含量の多き飲食物を攝るの必要がある。

次に哺乳兒に取りて最も必要なるは母乳であり、母乳哺育兒と人工營養兒とを比較するに、後者の死亡數は前者の倍數に上り、然も人工營養兒は虛弱なるものが多い。それにまた母乳營養兒は母體の有する免疫質をも感受して疾病に對する抵抗力の強きもの故、小兒は必ず母乳にて育てねばならぬ。

然し中には病氣其他によりて乳汁分泌の少きもの又は全く無き人もある故、斯様の人は醫者の療治を受けねばならぬ。近來は内服藥（ラクトレアが一番よい）を初め、注射藥にて乳汁を澤山出すことが出来るやうになつた。

小兒の健康を保持し、これを増進するには種々の條件を要する。その第一は衣食住である。衣服は成るべく輕暖にして窮屈ならず、清潔なるを要し食物は成るべく種類を多く攝らしめ、好き嫌ひの無き習慣を養ふことが必要である。

小兒時代にはまた小兒に特有の疾患がある、健康を増進するに就ては、勿論此等の病氣を避けねばならぬ。また最も注意すべきは運動である、今日は種々の運動法が行はれ、また學校に於ても各種の運動遊戲等も行はれて居るが、此等は何れも團體を主として居るので、個人の體格や體質を考慮して居ない、同じ二年生なれば強きも弱きも、皆同じ運動をやうして居る、その結果弱きものはそれに堪えずして全く無意味のことをするか、或は反つてために健康を傷ふに至ることが間々ある故、これは學校の當事者が大に注意して弱きものはそれに適するやう下級のものと一緒にやらしむると云ふやうな方法を取らせたいものであり、また力めて戸外の遊戲をなさしめ、時々郊外に連れて行くなども必要の注意である。



三月十五日

男児は生後三十一日、女兒は三十二日目には、宮詣りと稱して。ところの鎮守に參詣してその兒の將來を祈り、歸りには親戚知己等囊に出産祝ひをしてくれた家へ御禮に立ち寄る、立寄られた家では、また犬張子その他の御祝ひをすると云ふのが、殆んど一般の例になつてゐるやうであるが、これは單に一の儀禮として見れば何でも無いことであるけれども、小兒衛生の上から云へば、甚だ宜しからざることであつて、爲めに不測の危険を醸すことがある。一體小兒は生後三十日位では未だ外出さずするには餘りに早く、それに時候の如何を問はず、唯生後何日と云ふ目安に従ふのであり、また親戚知己を一々訪問するので、その往來する道程も可なり長くなつて居るのであるから、筋肉未だ硬まらざる小兒にあつては、非常な重い負擔である、それがために歸宅後熱を發したり、または咳嗽が出たりすることが間々ある。それにまた多くは儀禮と云ふ意味よりも寧ろ小兒に美服を飾らして、それを一種の見榮とするものが多いやうであるから、普通行はるゝ宮詣りの習慣を廢めにして、小兒が外出しても差支無き時期に至つてから、始めて宮參りをするると云ふ風に改めたいものである。

然らば、生後何日になれば外出さしても宜しいかと云ふに、これは勿論季節にもよることであるが、先づ普通に發育した健康な小兒であつたならば、生後百日目頃からならば差支がないが、百日以前であつたならば、先づ外出さしてはならぬと云ふのが原則である。尤も假令百日を過ぎても冬季寒冷のときとか、暑中炎熱の際とか、或は霖雨連日の梅雨期と云ふやうな、すべて餘りに寒いとか、暑いとか、風が強いとか、天候の不穏なときとかには、外出さしてはならぬ。

それから外出しても差支の無き時刻は、冬ならば日中十時より午後の三時までの間、夏ならば午前八時より十時、午後は四時より五時までの間にするがよろしく、如何なる場合でも、早朝または夕方、夜分などの外出は禁物である。そして外に居る時間も、初めは餘り長くなく、追々慣れたところで少し位は長く出て居ると云ふ風にして、皮膚を鍛練すれば、少し位外に出て居ても風邪を惹くやうなことがなくなるから、このやうにして外氣に慣らした上で、好晴無風の日を選んで宮詣りをなさしむべきである。それからまた夏ならば日傘をさすとか、冬ならばよく温保するとかの注意を拂ふべきは申すまでもないことである。またその連れ出し方は、抱くのは最も適當であるが、またゴム輪の乳母車に乗せて靜かに押すとか、母と一緒に俵に乗せて靜かに引くとか、または自動車にて靜かに走らせるなどはよろしいが、背負ふのは甚だよろしくない。尙ほ親類廻り等も餘り一邊に數を多くせず、出來得るだけ子供の負擔を軽くしなければならぬ。



## 三月十六日

小兒は一定の時期に達すれば、乳離れをさせなければならぬ。此時期は普通生後一年の間に於てするのである。然しその一年までの間、單に乳ばかりで育て、居つては、小兒は兎角不健康なるを免れないからして、七ヶ月乃至八ヶ月目位からして副食物を興へるがよろしい。此副食物のことは次に述べるが、兎に角相當の時期に達したならば、離乳をすることは必要である。尤も離乳は七ヶ月以前ではいけないからして、若し其時分に母乳が無かつたならば、乳母を雇ふとか、人工營養で育てるとかして其時期の來るのを待たねばならぬ。

それから小兒が離乳の時期に達しても、その時期がよろしくなければならぬ。假へばそれが夏の暑い最中に出くはしたならば、少しその時期を延ばして、秋になつて少し涼しくなつたところであると云ふ風にせねばならぬ。

それからもう一つは、今まで飲んで居つた乳を急にやめてもいけない。先づ七八ヶ月目になつたならば、米湯か葛湯の薄いやうなものを合間々に少しづつやり、だん／＼にお粥やおぢやなどを興へたひには全然母乳を廢めると云ふ風にするのであるが、すべて此等のことは極めて自然的にして、氣長にすることが必要であつて、決して突發的にしてはならぬ。

乳を廢めさすべき時が來ても、廢めずに長くやつて居ると、子供の發育が悪くなる、始めの中は乳

だけでよろしひが、少し大きくなつて來ると、乳だけでは足りぬものがあるからして、どうしてもそれ／＼の食物を興へなければならぬ。それでお粥のやうなものを食べさせると、だん／＼筋肉が引き締まつて弾力があるやうになるが、余り長く母乳をやつて居ると、假令それが肥つて居つても、所謂脂肪太りで、抵抗力が弱いからして、斯様の子供はよく風邪を惹くものである。

それからまた折角適當の時期に、他の食物を食べさせ始めても、間でチヨイ／＼不規則に乳を興へて居ると、それがために子供のお腹はいつも一杯であるからして、他の食物を十分に受け入れる餘地がない、それがために矢張離乳しないと同じやうな結果になるからして、小兒の食物は大に注意しなければならぬ。

小兒は、母乳を以て規則正しく養ふべきものであると同時にまた一定の時期が來たならばそれを廢めて、他の食物に移らせるやうにすべきものである。この最初のこととは誰でも知つて居るが、離乳のことはさう八釜しく云ふ人も無く、またそれを實行して居る人も少いが、然し人間の最初の營養法の完全に行はれるか、どうかと云ふことは、我々一生の健康に對して重大なる影響を及ぼすものであるからして、人の母たる人は深く此點に注意して、正しき營養を興へ、人間最大の幸福なる健康の土臺を造らしめねばならぬ。

(離乳の時期)



三  
月  
十七日

離乳期に與ふる食物は、最初盃に半杯位の米湯を、朝夕今まで乳を與へた時間に與へる。併しこれでは今まで與へて居た乳よりも營養量が遙に少いからその外に之を補ふために乳を與へる、此の場合小兒は米湯を飲んだだけ位乳の方を残すかも知れぬが、それは元より差支がない。これを一週間つゞけて置き、次には極く軟かな薄い粥を與へる、粥と云つても極めて軟かくして、舌の上ですぐ潰れる位のもを、朝夕一回づつ與へる、その分量は盃一杯位にするこれを二週間位やつたならば、次は鯉節の煮出汁で、軟かに煮たおぢやを與へる、鯉節のおぢやはスープのおぢやよりも消化が良く、それに滋養も決つて劣らぬものである。これを一週間ばかりつゞけたならば今度は鶏肉スープで拵えたおぢやを食べさせてもよろしい。然し獸肉のスープはもう少し先きに行つてからでなければ與へられぬ。

滿一ケ年に達すれば、鰯、甘鯛、鱈等の軽い魚類を副食物として與へてもよろしい。然し焼いたのは水分が少く、従つて消化も良くないからして、初めの中は煮て與へるのである。尚ほ注意すべきは、おぢやにしても、煮魚にしても味は極めて淡くしなければならぬ、大人の口に丁度よい鹽加減では、子供にはからすぎるものである。副食物は朝、晝、晩の三度お粥に添へて與へるのである。

小兒に食物を與へるときには、よくその小兒の身體に注意しなければならぬ。すべて食餌がよく消

化され、吸収される即ち小兒に適して居れば、その兒の身體は程よく肥つて、血色もよろしいから、かういふときには漸次にその分量を殖して行つてもよろしい、若しまた食物を與へて、腹が痛むやうであつたり、嘔いたり、下痢したりするやうでは、その食餌は適せぬのであるから、そのときには分量を減らすか、濃度を薄くするか、または食物の品質を代へるなど、母親はよろしく其愛情と智力とに訴えてこれを定めなければならぬ。

一年三ヶ月位になれば、少しづつ野菜を與へてもよい。それには煮た大根、馬鈴薯、菠薐草(摺りつぶしたもの) 胡蘿蔔などで、それから鶏卵も與へてもよろしい。それから牛乳は初めから與へてもよろしいが、此時期には多くとも一日三合で澤山である。また粥の代りにパンを與へてもよろしいが、これは両面を狐色に焼いて、ジャムをつけて與へるのである。

一年半位からはバナナ、芋などを與へてもよろしく。滿二年位からは軟かい御飯に味噌汁を與へてもよろしい。滿三年になれば、脂肪分の多い魚類や肉類、または午麥の如き不消化を除けば大抵のものは與へてもよろしいが元よりその分量は少量でなければならぬ。また一度食して下痢などを起したときには、その食物は當分の間は與へぬ方が安全である。



三月十八日

信男信女曰く、書生サン貴所大層お顔の色が悪いが：あゝさうですか胃病ですか：胃病なら御府内は八十八ヶ所の弘法様に御参詣なすつて、御札を納めなされると、屹度全快いたします、何も御信心です、病氣は御信心に限りませよ。

焼芋書生瞋目扼腕して曰く、これはけしからぬ、甚だ以てけしからぬ、府内八十八ヶ所を順禮するのが何ですつて、そんな馬鹿々々しいことがあるのですか。そんなことを今時喋々しく饒舌つて貰ふては迷惑千萬である。第一その弘法と云ふ奴が氣に喰はぬ。成る程鰯の頭も信心からと云ふが、自體病氣と弘法信心が何の關係があります、生理上何の關係もないことである、何の馬鹿々々しいや。

毒藥和尚曰く、靜かにさつしやい焼芋さん、マア口角の泡を押し拭ふて靜かに聽聞するがよい。貴公の嚙言は、云はゞ理も非も辨へぬ盲滅法の説である（此時書生呵々と笑ふて何の賣僧めかと云ふ嘲を示す）笑ふのは後で寛りとして：よしか：成るほど貴公の説の如く、病氣と信心とは表面何の關係もないやうぢやが、強ちさうでもないで、その理由はかうぢや：抑も御府内八十八ヶ所と云ふは、寶曆五年淺間山上入の本願により、四國八十八ヶ所（弘法大師御舊跡）の參詣相成り難き衆生結縁の爲め、東都八十八ヶ所を選びて之に擬ひ、一度此處を巡拜する輩は七難即滅、再拜する輩は後世安樂に成させ賜ふと云ふ大悲願ぢや。それだけでは會得が出来まいが、つまり御信心は御信心として

兎にも角にも府内八十八ヶ所を隈無く巡禮すると、これが大した運動にもなり、養生にもなりして、少々位の胃病や腦病は根治になつてしまふのぢや。即ち市内は申すまでも無く、田舎では大井村の來福寺、中野の寶仙寺、幡ヶ谷の莊嚴寺、田瑞の東覺寺、落合村の藥王院、江古田村の東福院、其他遠くは新高野山などは十里ほどもある。斯様な若葉の青々とした田舎へ順禮に參るのだから、どんな病氣でも快方になるのは請合ぢや、ドータ得心したであらう。（焼芋書生顔色土の如くグーの音もストの音もなし）。

毒藥和尚即ち太神呪を誦て曰く、芋虫ころころ、焼芋ころころ、ころりでも、そろりでも即坐に癒る大妙藥は、御府内中でも、八十八ヶ所の弘法寺を、徒歩で參る順禮で御坐る。羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅羯諦、菩提娑婆。

東京府近にては、彼岸に八十八ヶ所廻りをする、所謂善男善女があるが、これは頗る健康に益するものである。效外散步の特に都會人士に效あるは、今更事新しく申すまでも無いが、何か目的が無くしては容易に出られぬもの故、六阿彌陀詣でなり、八十八ヶ所巡禮するなりは、肉體精神共に大に裨益するところがあると思ひ、本文を草たのである。

（郊外散步の效）



三  
月  
十九日

麻疹は主として小児に發するものであつて、その原因はまだ不明であるが、空氣、直接または人體、物體を介して傳染するもので、學校並に公共の遊戯場に於て傳染することが多  
いものである。また本病は一度罹れば免疫性を得るものである。

麻疹の全経過は、傳染の日より凡そ四週日を要する、即ち潜伏期は十日、前驅期は四日、發疹及び盛  
花期とて最も盛んに發疹するのが四五日で、落屑期が十二日である。そしてその前驅期には頰部の粘  
膜に白き粟粒を生じ、次いで三十九度乃至四十度の熱を發し、結膜に充血して差明流涙があり、また  
噴嚏、咳嗽を發し、一旦下熱して更に發疹期に至ればまた發熱し、發疹期を過ぐれば落屑期に入り、  
次で全治に至るものであるが、時としては喉頭カタル、肺炎等を併發することがあり、また統計によ  
れば、百人の患者中、二人は死亡する割合になつて居る。

麻疹は、小児の體力を甚しく消耗せしむるものであるからして、その恢復期には十分靜養を要すべ  
きものであつて、初めより一ヶ月位の後でなければ、外出は勿論、通學なども不可である。殊に恐  
るべきは後發症であるからして、下熱後一週日乃至十日間は安臥せしむるがよろしく、此時に至つて  
全く何等の障礙も認めなかつたならば、此處に初めて室内歩行位を許し、固形食物を加へて、漸次  
に普通食または普通の生活法に移るやうにせねばならぬ。急に普通の生活法に移るのは禁物である。

殊に一年以下の小兒及び結核の素因あるもの、父母兄弟等に結核患者ありしものは特別の注意を拂は  
ねばならぬのである。

患者は、結膜炎のために羞明があるからして、室は少し暗き方がよろしい。また赤き光線は光力が  
弱いから、窓掛などは赤いものを用ゐた方がよい。病室の温度は華氏の六十度以上七十度位までがよ  
ろしく、氣流は余り強いのは悪いから、唯室内空氣が不潔ならざる程度に換氣する位でよろしい。患  
者の口腔や眼は毎日二三回清水または硼酸水にて洗滌して清潔に保たねばならぬ。そして既に恢復期  
に入れば、一日二三回手足や顔面を清水にて拭ふやうにするがよい。後ち數日を経て合併症も無く、  
變化を認めなかつたならば、海岸の療養所に送れば尙ほ結構である。

麻疹の發疹期中、高熱の時に下熱藥を與ふるの必要はない、唯三十九度以上の時には頭部及び頸部  
また必要なれば心臓部に氷嚢を貼すべきである。また肺炎などが起つたならば、此部分に消炎法とし  
て氷嚢を貼することもある。その他咳嗽が頻發するときは胸部濕布を行ひ、蒸氣吸入をかけることも  
必要であるが、大人に於けるが如く麻酔劑を用ゐることは小児には禁物である。要するに麻疹患者は  
冷くない、温かい濕つた空氣中に生活せしめて置くべきであるが、必要に應じては氷嚢を貼すること  
もあつて、昔の如く絶対に温くせねばならぬと云ふことはない。



三月  
二十日

猩紅熱の原因は不明であるが、一種の細菌であらうと思はれる。本病の病毒は、剝けた上

皮の中と血液の中にあるもので、空気傳染をなすものである。

猩紅熱は、大人にも偶にあるが、多くは小兒に起るものである。起るときには倦怠、欠伸、悪心、寒戦、食欲不振、發熱及び軽度の嚔下困難等の一般前驅症狀は、大凡九日乃至十日の潜伏期に次で現はれ、これが一日二日續くと、今度は口蓋扁桃腺が腫れて赤くなり、その附近には赤い小斑を認める、所謂第一期である。第二期の發疹及び盛花期になると熱が上つて四十度以上になるからして、此の時にヒキツケたり、嘔いたり、譫語をいつたりすることがある。そして先づ頸部から赤い色の發疹が出て、次い 顔面、次に胸部、背部、腹部終りに四肢に發し、後には全身赤インキを塗つたやうになる。發疹は初め四日間同状態に止まつて、然る後に褪色を始め、次いで二日間に消退するが、中にはこれが甚だ不規則なるものもある、熱もそれと同時に下る。舌は眞紅になつて丁度覆盆子のやうになるが、これは特有のものであり、また咽頭に義膜を見ることがある。發疹後凡そ六日目から皮が剝かれる、即ち落屑期になる、此の時には初め顔面、胸部等にフケのやうな屑が落つるが、追々には葉狀剝脱と云つて大きいものが出て、最後に手掌、足趾に厚い大きな脱皮、時としては手袋や足袋のやうな皮が剝ける、これは本症に特有のものであつて麻疹では決してこんなことはない。

猩紅熱の經過中またはその後、腎臟炎、デフテリー、肺炎、中耳炎、關節炎その他の病を起すことがあり、頗る危険なるものである。

本症は豫防が最も緊要であつて、これを發見せば直ちに隔離しなければならぬ。そして落皮全く終るまで嚴重に隔離するのである、また本症は警察に届出を要するものであり、必ず傳染病院に送る方が安全である、如何に嚴重にするも、自家に於ける治療は傳染の恐れ全く無き能はざるものである。落屑が既に始まれば殊に傳染の危険が強くなるからして、症狀は既に減退しても落皮の全く完成せざる場合に發見せられたるときと雖も、必ず送院するのが安全である。それから合併症の腎臟炎があるときには、自家養生は不可能である。殊に小兒に於てその然るを見るものである。一體腎臟炎は嚴格なる安臥を要するものであるが、此安靜は自家に於ては困難である。

看病人が他人に接するときには、十分清潔法を行ひたる後でなければならぬ。患者の衣類、器具、病室等は十分消毒をせねばならぬものであつて、假令輕症であつても通學は勿論直ちに禁ぜねばならぬ。食餌は牛乳、米湯、お粥等の流動食に限り、落屑期の終るまでは必ず安臥を要するものである。



三月  
二十一日

近來は衛生上の智識が一般に普及されて、各人共に滋養食を欲する様になつた結果、營養過食を來し、反つて身體を傷ふものが少くないが、吾人は滋養食よりも、寧ろ世人の所謂「廉食」こそ反つて健康に益があると推意するものである。

一體食物には人間に取つて必要な部分がザツト六種類ある。第一は消化せられて人間の體内の物質となるべきもの、即ち米、野菜、魚肉の類で、第二はその消化を助くるところの作用をなす部分假へば大根オロシ、生の野菜、味噌、澤庵等の中に存在するヂアスターゼその他の成分、第三は消化し餘つた物を速に排泄するに必要な成分、即ち纖維、皮膜その他の所謂不消化成分にて、これは便通をよくするに必要な成分である。第四は食物に味を與へ、或は體内に於て新陳代謝を圓滑にせしむべき物質、假へば食鹽、砂糖その他食物に味を附する特殊のもの並に水、第五は骨等を造くるに必要なもの、即ち灰分を含有する小魚、動物の小骨、豆、薺等によく含有する物である。それから生物の生長に必要なグキタミンは多く新鮮の加工せざる食品中にある。此の六つの物質は美食の中には往々欠乏して居るものであつて、極めて微細に調理せられたる食物中には甚だ尠いものであるが、所謂廉食の中には此等の部分を残り無く含蓄して居るものである。

美食と廉食とは、右に述ぶるが如き相違がある爲めに、上層社會に於て常に悩んで居るところの

便秘、腸より來る一種の中毒症、それによつて起るところの諸處の粘膜炎、即ち鼻カタル、咽喉カタル、氣管支カタル並に腎臟炎其他の病氣の多きに拘らず、廉食に甘んずる人には排泄も良く中毒を起すことも無く、新陳代謝も圓滑に行はると同時に、精神的満足も見えて居る故に、此等の病氣に罹るやうなことは無いのである。つまり美食を求むる人は、自らそれによつて害を求むるばかりで無く、常に食物に對して不満足を抱いて居るのである。

然るに廉食は即ち完全なる食なるが故に、廉食によつて自己を營養してゐる人は、如何なる場合にあつても、また如何なる田舎であつても、これを求めて得られざること無き故に、何時も食事に對して常に安心である、これ 即ち衛生上に取つて最も大切のことである、尤もかく申したとて我輩は決して美食してはならんと云ふのでは無い、美食して口腹の樂みを得るのも元より差支無いのであるが然し乍ら一度美食したならば、二日三日は粗食して之れを補ふと云ふやうに心懸けるのが必要である。宴會の二晩も三晩も續いては美食責めになるから、その害を受けぬやうに注意せねばならぬ。その他多食の害もすべてこれと同じことであつて、つまり欠乏に満足すると云ふことは、身體を養ふ上に於ても、また國民性を養ふに於ても、最も必要なことである。



三  
月  
二十二日

諸種の傳染病中、眞に豫防し得るものは痘瘡位のものであらう。即ち子供のときに種痘をしてそれが着くと、身體に抗毒素が出来るから、一定期間は痘瘡に罹らぬ、即ち豫防が出来るのである。それで子供には、種痘は何日頃から良いかと云ふに、生後五ヶ月位の時が最もよろしい。然し種痘をしても、その免疫性を得るのは、種痘後八日乃至十日位経たなければならぬもの故、若し本病の流行を見るときには、一日も早く植ゆるの必要がある。一體痘瘡は生後間も無き嬰兒にも傳染するものであるから、本病の流行時には、生後直ぐにでも種痘しなければならぬのであるが、普通は生後五ヶ月乃至一ヶ年位を最良の年齢とするのである。

次に種痘の時期は、何時がよろしいかと云ふに、汗の出る時候はよろしくないから、先づ盛夏の候は避けた方がよい。最も良い時候は春秋の二期であつて、政府の勧める時季も矢張春秋二期である。尤も流行時にはその時期を問はず種痘すべきは勿論である。

麻疹の流行時に種痘すると、危険な合併症を發することがあるから、麻疹の流行時に種痘を行ふのは注意しなければならぬ。また極く弱い子供などは注意を要する。それから濕疹ある子供には膿が散れて、融合して大きな腫れ物となり、化膿が盛んとなり、痘も大きくなり、淋巴腺の腫脹や發熱も強く、所謂混合傳染を來すことがあるから、濕疹ある子供は、その経過を見てから後にするが宜しい。

痘瘡の流行時の外は、弱き子供は身體が快くなつてからするがよろしく、その他熱ある病氣の時には避けなければならぬ。

種痘をして二つ着けば規則上善感である、假令大きくとも一つでは許さぬ、此場合には一年以内に再び種痘しなければならぬ。此種痘の結果は區役所、役場にも記載して置くので、その証書は十年間の保存を要するものである。そして十年後即ち數ヶ年の十一になると、今一回種痘するのである。以上は法律の規定であるが、私は第一回の種痘後五六年に今一度種痘する方が安全であると思ふ、實際第一回の種痘後四五年目に種痘して出る人があるから、かういふ人は流行時には危険である。第二期の種痘は前にも云ふ如く十年後であるが、此時にも証書を渡さるゝから、これも十ヶ年保存して置かねばならぬ、即ち種痘は單に自衛上ばかりで無く、法律の規定上どうしてもやらなければならぬのであるから決して怠らぬやう注意が肝要である。

それから種痘した後によくガーゼを當てたり、繃帯したりする人があるが、これは有害無益である。植えるときには十分消毒するの必要があるが、植えた後にはいろ／＼の物を接着するのは宜しくない、普通の場合には繃帯の必要はない、哺乳兒にあつては左の手を右に廻してかきこはすと云ふことはないから滿一ヶ年以前の小兒に於ては安全である。

(種痘の心得)



三〇月  
二十三日

肺結核は、コッホ氏の発見せる結核菌によつて發する、一種の傳染病である。昔は肺結核は遺傳するものゝやうに考へられて居つたが、今日の學問上よりすれば、どうしても傳染病であつて遺傳を否定しなければならぬ。一體結核が遺傳するには、第一、精虫の中に結核菌がある、第二、結核菌を含んで居る卵が受精するか、第三、胎兒の時代に母より結核菌を受くるか、此の三つの場合の何れか一つ無くてはならぬが、實際此等のものは一つとして否定せざるを得ない、換言すれば、結核は遺傳するものではないと云ふことに歸着するのである。

然し乍ら結核病者は、その子に結核に感染し易き素因だけは遺傳するらしい。結核素因とは結核に罹り易い體質を云ふのであつて、實際血統の上から多數の人間を注意して見ると云ふと、肺結核系統に屬する人々の體格たる、胸廓が扁平にして長く、肺の活力が少く頸が細長く、肩胛骨の間が廣がつて居り、皮膚が蒼白くて薄く、血管が細く、然して全體が瘦せて居る。此等の體質を有する人は大に注意せねばならぬ。

肺結核は、遺傳病にあらずして傳染病なることは前述の通りである。然らばどういふ機會に傳染するかと云ふに、元來結核菌なるものは非常に微細であるが、頗る迅速なる速度を以て蕃殖するもので、然もその多くは病人の喀痰中であつて、假令乾燥するも尙ほ長く生活力を保持して居るから、

地の上或はその他に喀き出された痰は、時を経れば乾燥粉末となり、塵埃と共に空氣中に飛散し、かくして呼吸によつて人の肺中に入り、或は飲食器具によつて傳染することもある殊に日光の直射せざる室内、例へば會社、銀行、停車場、演劇場、學校等の如く多人數群集するところにあつて、無暗に痰を喀き散らすと、それが勿ち乾燥飛散して人の吸入するところとなるから、かゝる場所は殊に危険である。それから患者の住居せる室内にあつては、傳染の機會殊に多く、寢具を片付け、或は室内を掃除するときなどは殊に甚しい。また肺結核患者と對座するときに飛散する唾液から傳染することもある故に止むを得ず肺結核患者を訪問せし時は、患者より三尺以上離れて斜めに對座して唾液の飛散を防ぎ、また成るべく飲食物を授らぬやうにせねばならぬ。

肺結核の傳染する機會は、大體右の通りであるが、結核菌は一體何處からして我々の身體に入るかと云ふに、それには普通三種の徑路がある、即ち第一は呼吸器傳染で、呼吸によつて空氣中の微菌を吸入するために起るもので、これが一番に多い。第二は消化器傳染であつて、食器を介し、或は生の食品を介して傳染するものである。第三には、皮膚及び粘膜傳染であつて、此等の部位の瘡痕それが假令目に見えぬやうな小さな痕でも、其處から結核菌が入ることもある。



三 月  
二十四日

肺結核は癒る病氣であつて、然も早く之を見出すと云ふことが最も大切のことで、これは早期診断と云ふて、醫者の方で大變八益しく云つて居るものであるからこれに就て少し述べて見よう。一體ツベルクリンは、最初結核の治療劑として發見されたものであるが、今日に於ては治療劑としてよりも、寧ろ診斷劑としての方が意義がある。その方法は先づツベルクリン一密瓦を注射する、そして反應熱が出るか出ないかを見る、若し出なければ今度は五密瓦を、また進んで一仙瓦を注射する、若しその人に結核があれば反應熱と云ふて熱が出るが、結核の無い人には熱が出ない、ツベルクリン一仙瓦を注射しても熱が出なければ、その人に結核が無いと云ふ確診が出来るのである。

此ツベルクリン注射診斷法は確實であるけれども、或る場合には僅かに一密瓦注射した丈けでも三十九度以上の熱が出て非常に苦しむ人もあるので、今度は其方法を改めてツベルクリンを點眼する、點眼して結膜に充血すれば結核、充血しなければ結核で無いと云ふ確診が出来るのである。

然し上記の點眼診斷法も、また中には非常に充血して甚だ困らむ場合があるので、その後に至りウキナの小兒科醫でビルケと云ふ人が、簡單にして確實なる方法を發見した。その方法は丁度種痘をすると同じ方法で、尖端は三角形になつて、極く鈍くなつて居るところの針を皮膚に軽く擦ると、其

處の表皮が少し剝ける、その場處は何處でもよいが、大抵は上唇を選び、さうしてツベルクリンの原液と、二五%及び一〇%に稀釋したものとを針の尖端にくつて塗るか、或は皮膚を切つた後で、一滴づゝ滴下して、大概十分間も置けば、液は其處に浸み込んで了ふ。そして一方には對照としてツベルクリンを滴下せずにそのままにして置く、すると結核患者であると、二十四時間若しくは四十八時間後に反應が起る。第一原液を點滴したものは周圍の炎症が強い、二五%では少し弱い、一〇%では尙ほ弱い、丁度種痘をして感ぜぬときのやうな炎症が起る。然し結核の無い人には何の反應も無い。此のビルゲの方法でやると痛みも無ければ熱も出ない、少しの若しみも無くして然も簡單に診斷することが出来る。

それからレントゲン透射による診斷法は殊に重寶である。その結核が肺の如何なる部分を侵して居つて、またどの程度にまで擴がつて居るものか、またその病氣の進む模様とか、或は次第に快方に向つて行くと云ふことも判るのである。その他血液内の結核菌を検出して診斷する方法もあり、血清によつて診斷する方法等もあつて、此等の方法によれば所謂手後れになるなど云ふことは無いから、自分でも少し變だと思ふ人は、早く診斷を向けるがよい。要するに早期の診斷は治療上最も必要缺くべからざる第一義のものである。

(結核の早期診断)



三月二十五日  
ヅキタミンは、英國のリストア研究所のカンミア、フンク氏によつて、始めて酵母より分離せられたるものであつて、鈴木農學博士が米糠より分離せるオリザニン、エチー氏が酵母より分離し得たるトルリンなども、矢張ヅキタミンの一種であるが、その含む量は

甚だ少く、五萬グラムの糠中に、僅かに〇、四グラムより含んで居らぬものである。

従來、蛋白質、脂肪、含水炭素及び無機成分の四者は、動物の營養上必要の要素として知られ、食物中の一を缺くも生活を持続すること能はざる故、これを四大營養素と稱せられたのであるが、諸家の實驗によるに、此四大營養素の純粹なるものを選びて、適量に混合せる、所謂人工混合飼料を調製して、以て動物を飼養したところが一つも完全に生育するものがなく、早晚悉く衰弱斃死するに至つた。然るにこれに微量のヅキタミンを加へるときは、その動物が長く生活を持続するばかりでなく、衰弱頻死のものも忽ち恢復するに至つた。フンク氏の實驗によれば、此際鳩一羽に要する量は僅かに四ミリグラムの少量で足ると云ふことである。

此等の實驗によつて、考へて見るに、ヅキタミンは、従來知られて居つた四大營養素以外に、一種特別な生理作用を營むべき一新營養素であつて、各種食品中之を缺くときには假令他の營養分は如何に豊富であつても、吾人の生活を維持することが出來ず、その量に於て不足するときには、健康

を保持することが出來ぬものである。即ちヅキタミンは動物の營養上は勿論人體の營養上に缺くべからざるものである。

ヅキタミン説の發表せらるゝや、營養學上の革命として、各國學者の興味を集中せしめ、争ふてこれが研究に従事するに至り、殊にベルリンなるツッツ教授の實驗室に於てドクトール、モスコースキー氏の如きは、自身を犠牲に供して、二百餘日間に亘る實驗を行つて居る即ち氏は白米(ヅキタミンを含まざるもの)を攝りしに、暫時にして一種の病的症狀を呈し、漸次重症に陥つた。そして最後に心臟を犯さるるに至つて、糠より拆出せるエキス即ちヅキタミンを服用して間も無く恢復したと云ふ有名な實際談がある。

今日までの學者の研究の結果によれば、ヅキタミンは大體三種ある、即ち

第一種ヅキタミンA 脂肪に可溶性にして成長を促進し、結膜乾燥症を豫防するもの。

第二種ヅキタミンB 水に可溶性にして成長を促進し、兼ねて神經炎を防ぎ、脚氣毒の侵襲に反抗

するもの。

第三種ヅキタミンC 水に可溶性にして、壞血病を豫防するもの。

尚ほ以上の外に、ヅキタミンD Eを發見せりとの報告があるが、未だ確實でない。(ヅキタミン)



三月二十六日

精神病の發生に就て注意すべきことは澤山あるが、中にも破瓜期時代は精神病や神経病は非常に多い時代であるから大に注意を要する。破瓜期の年齢に就ては種々の説があるが、先づ十五歳より二十歳乃至二十五歳位と見ればよろしい。破瓜期時代には何故精神病が多かかと云ふに、今まで學校や親の保護の下にあつて、未だ十分に熟しないところの腦が、名譽心や、學業困難のため、或は向上進取の氣象のために、その軟弱なる處を攪亂され、また一方には此時代は非常に空想が強く、所謂學若成らずんば死すとも還らずの青雲の志を立つるのよろしいが、多くは成功の曉を夢みて夢中に游行するのであつて、之を例へて見ると、平和の海が突然下から盛り上がつて、激浪が前後左右から相衝突する形で、自己と空想との間に一大戦争が起る。此際に幸ひに身體精神共に健全であれば、此戦争に打勝つことが出来るが、若しまた不幸にして此戦争に負けるときには精神病者となり、空想の波に捲き込まれて、世間の廢物となるのである。ヘッケルは之を稱し「ヘベフレニー」(靜止の意味)と云ひ、空想が靜止して、灰燼となると云ふて居る。また殊にクレプリンは「デメンチアブロックス」と云ふて、此時代には生殖機轉と何等かの關係あるではあるまいか、一種の自家中毒のために精神障害を來すのであるが、此のデメンチアブロックスの爲めには、古來どれほど人が殺されたか分らない、僅かに形骸は存じてゐても、唯呼吸して居るだけで、全く社

會の廢物となり、空想の燃殻なる精神病者の大多數は實にこれであると云はれて居る。此時代に多い精神病は早發性痴呆で、また回期性の精神病、憂鬱、騒暴交々來る所の騒鬱病も此際に起り、感情界の刺戟の爲めに、感情の病氣または癲癩、ヒステリー、神経病も此時代に多い、忌むべき劣徳病もまた此時に起る、彼の華嚴病なる似非哲學的の爲めに死をも顧みぬ自殺希圖も此際に起る、要するに破瓜期は感情期である、また生殖の發育は如何に我々の全體の有機體に向つて大なる影響あるが測り知れぬ位である。併しいくら此年令に達したからとて精神病の種の無い人には決して起るものではない、遺傳のある人、一種變質のある人等は、此平和の海に盛り上げられた激浪に溺れて、遂に精神病となるのである。

精神病の早期症狀としては、性質、性格の變異は大に價値のあるもので、殊に總人格が變り、道徳心が減弱し、審美感が無くなる等の際には最も注意せねばならぬ。また今迄の無頼漢とは打つて變つて急に道徳家となり、君子らしくなり、或は今まで左程無かつた美術心等の急にあり過ぎる様になつたのもまた注意を要するもので、つまり兩極端に走るものは決して注意を怠つてはならず、早く専門家の診察を受くるがよい(大正八年今月今日法律第二十號精神病院法發布)

(精神病の注意)



三  
月  
二十七日

肺結核の豫防法に就ては、政府に於ても結核豫防取締規則を設けて居るが、最も必要なるは個人的豫防法であつて、これに就ては個人の身體を強壯にすることが必要である。身體が強壯なれば何故肺病に罹らぬかと云ふに、第一我々には素因と云ふものがある、素因はこれを三種に分けることが出来るもので、第一にはその人自身が病毒に感じ易き傾きを持つて居るので、これを人に就ての素因と云ふのである。第二は土地の素因、即ちその土地若しくは場所によつて病毒の擴がり易き状態を云ふのである。それから第三には時に就ての素因とかう三つ素因がある。

その中あとの二つは茲に述ぶる必要がないから略して、人に就ての素因のみを述べると、例へばコレラ病流行の時に、健康人の大便を調べて見るに、コレラ病の原因たるコンマパチルスを排泄するものがいくらかもあるが、その御本人は一向コレラに罹つて居らぬまた健康なる人の口中にデフテリア菌を含んで居ることがあるが、一向その人にデフテリアの症候が無いと云ふ例は醫師がいくらかも遭遇するところである。然らば何の爲めに此の人々はコレラやデフテリアに罹らぬかと云ふに、此の人々はつまり此等の病氣に對する素因が無いからである、素因がある人々であつたならば、直ちにその病氣に侵されて了ふのである。

大體傳染病に罹ると云ふことには三つの要素がある、第一は病原菌、第二は素因、第三は病原菌と

素因との接觸で、此の三要素あつて始めて傳染病が成立するのである。従つて傳染病を確實に豫防するには、此の三つの中の何れかを除かねばならぬ。第一の病原菌を除くことが出来れば申分が無い最も確實なる豫防法であるからして、各國共に此の方法に力めて居るが、これは大困難の事業である、だからせめてその散蔓を防がうと云ふので肺病療養所が出来たのである。病原の全滅不可能とすれば、何時如何なる處に病原菌が潜伏して居るかも知れぬからして、病原との接觸を絶対に避くることも亦不可能である。

けれども第二の要素たる素因に至つては之を除き得るのである、即ち身體を強壯にすれば、その素因を除き得るのである。素因が無ければ、既に要素の一つが缺けて了つたのであるから。假令第一第三の要素があつても、到底傳染病の成立は出来ぬのである。傳染病には罹らぬのである。此の理由からして吾人は身體の強壯は、肺結核豫防の第一方法であると高唱する所以である。

身體の強壯法は、何れにしてもその人に適するものを選ぶ必要がある。また身體の虚弱なる人、殊に呼吸器の弱き人は、カルアグレス錠（小石川區大塚仲町三六救生藥園發賣）を毎食後に三粒づつ服用し、永く持藥として用ふれば、よく肺結核を始め、その他の結核病を豫防し得るものである。

（結核豫防デー）

（結核の豫防法）



三 月  
二十八日  
茶は、その品質の良否、價格の高低に係らず、必ず單寧酸又は鞣酸を含むものである、然して此單寧酸と稱するものは、その純粹の狀に於ては専ら藥品として使用するものであつて、淡黄白色のその味甚だ澁き粉末である。これは藥用には收斂劑として用ふるものであつて、主として下痢の甚しき時などに之を止むる爲めに用ひ、または子宮病などの爲めに出血あるとき水に溶かし洗滌して血管を收縮せしめ、また局處を清潔に且つ防腐する、爲めに用ふることがある。

茶を常に飲用するときは、運動困難、味覺減少、食欲減損、噯氣、消化障害などの病を發するは勿論、腸をも收斂せしむるにより、また時には便秘症を起し易く、又胃中に酸性強きに過ぐるより消化を害し、遂には慢性の胃病に罹ることがある。また單寧酸は鐵と化合して、單寧酸鐵なる物質を生ずるの性質がある、此單寧酸と稱するものは、水に溶けざる黒色のものである。單寧酸は此の性質あるが故に、常に茶を多量に飲むときは、折角飲食物に混じて、天然に嚥下攝取したる鐵分を、此單寧酸の爲めに奪はれて、單寧酸鐵に變化して體外に排泄し去らるゝものである。而して鐵が人身に如何に有用なるかと云ふに、血液のヘモクロピンは、鐵を最も有力の成分とするものである。故に茶の多飲は間接に影響しつゝ貧血を起し、顔色蒼白き人となることがある。

茶にはまたコヒーネなる植物鹽基を含んで居り、これはよき茶ほどその含量が多きものである。而して此コヒーネなるものは、その純粹の形に於て醫藥として劇藥の取扱に屬するものであつて、神經を興奮するの性質があり、白色光澤ある絹糸様の物質である。然して此コヒーネなるものは、吾人が氣分の沈衰したるとき、又は仕事に、身體に倦怠を覺えたる時、或は睡氣を催したるときに、茶を飲用して、一時愉快に感ずるのは、全くコヒーネの爲めである。然してコヒーネは此の様に一時神經を興奮して愉快の感と興ふるも、後には反つて沈靜の鬱氣を覺ゆるに至らしむるものである。即ち此の道理によつて、茶を習慣として多量に用ゐるときは、コヒーネの爲めに此神經興奮及び沈靜が習慣となり、遂に神經は全く沈衰して、茶を飲まぬときは不快を覺ゆるやうになるものである。即ちこれがコヒーネの中毒であつて、此様に精神が快活ならざる爲めに、遂には胃病、神經病、頭痛、頭重耳鳴、不眠、胸苦しき等種々の疾病の基となるものである。

茶を習慣的に常に多用するときは、胃中に於ける胃液は、常に茶汁によつて薄めらるゝ爲め、胃液の働きが鈍くなる、胃液の働きが弱くなるに連れて、食物の消化が悪くなり、遂に胃病となるの虞れがあるが、少量を時に用ひるのは精神の慰安となり、興奮となり頗る宜しきものである(今日利休息)



三月二十九日

何の病氣でもさうであるが、殊に肺病は早い中なれば大抵癒るものであるが、初期の容態を心得置くことが素人に取つても最も必要のことである。そこで肺病の初期に現るゝ症候を挙げて見ると左の通りである。

○ 咳嗽の長く続くこと、感冒を惹いたでも何でも無くても咳嗽が長く続く、然も乾咳と云ふて、痰が出ないで、エハン／＼とカラセキが出る、殊に夜分寢床に入つてからとか、朝に眼が醒めたときとかに出る場合。

○ 不定の發熱 大した熱ではないが、熱が不定に永く續いて出る、然も朝の間は格別でないが、午後三時頃になると熱が出る場合。

○ 氣分が勝れない 何事をするのも嫌だ、仕事をする勇氣も無くなり、今まで自分が好んでやつたことも嫌になり、精神沈鬱して睡眠も十分で無く、少しのことにも怒り易くなると云ふ所謂神經衰弱の症状に似た症候を呈する場合。

○ 盗汗、子供などが厚着すると、夜る寝てから汗をかくものであるが、別に厚着したでも何でも無く、毎晩盗汗が出るやうな場合。

○ 腸胃症 狀 若い身でありながら、どうも私は胃が弱くて困るとか、腸が悪くていけないとか云つ

て居つて、年中お粥でなければいたけませんなど云ふやうなもの。

○ 身體の疲勞衰弱、別にこれぞと云ふ原因が無いのに、だん／＼身體が瘦せ衰へること。呼吸困難、山や坂路を登るときには、誰しも息困しくなるが、別に何と云ふ理由が無いのに、呼吸が何となく困しい。そしてそれが室内に靜座して居る時であつてさへ困しいやうであれば、病は餘程進んで居る。

○ 肩の凝り 何も肩の凝るやうな仕事をしたのでも無いのに、無暗に肩が凝ると云ふやうなもの。

○ 動悸が劇しい 血痰がある の十ヶの症状である。併し此等は必ずしも肺病にばかり來て外の病氣に無い所謂特異の症状と云ふわけではない。それにまた肺病の總ての場合に、此等の症状が具備すると云ふわけでも無いが、兎に角此等の症候の二つ或は三つが同時にあるとか、或は一つでも長くそれがあるとか云ふやうな場合には、先づ肺病の初期に疑を置いて、自分でも攝生に力めると同時に、一方早く醫師の診察を受くると云ふことが必要である。

○ 肺病がだん／＼重くなると、發熱、呼吸困難、動悸、食機不振、貧血、羸瘦、頭痛、不眠、神經過敏、咳嗽、喀痰、喀血等の症状が常にあるやうになるが、かうなると療治もなかく困難である。

○ 一體肺病は初期に之を見出し、適當の療治と養生とを以てすれば、必ず癒るものであるから、所謂手後れにならぬ中に療治すると云ふことは何より緊要のことである。

(肺病初期の徵候)



三  
月  
三十日

肺結核の治療法としては、目下いろいろのものがあるが、學者が一般に認むるところのものは、第一に營養を充進して、病氣に對する抵抗力を強くすること、これには成るべく滋養分の多き、然も成るべく多種多様の食物を攝ることが必要である。第二には新鮮にして塵埃の無き空氣中に居住すること、これは空氣が新鮮なれば、肺病それ自身に良いばかりで無く、食慾を進むるに最も良效果を得るものであつて、此意味に於て、我々は空氣の良き地方に轉地を勤めて居る、然し轉地は三ヶ月以上其處に居るでなければ大した效はない。それから日光に中ること、日光には殺菌力があつて、結核菌を殺すばかりで無く、新陳代謝機能を充めて、身體を強壯にする效がある。

肺結核に用ゐる薬はその數非常に多いが、支那にて數千年我が國に於ても二千年來肺結核の特效薬として用ひられたるものは葱朮である。葱朮に就ては我國に於ける漢藥研究の權威たる岡崎博士の如きも大に之を推奨して居る。一體肺結核は、結核菌と云ふ微菌が侵入する爲めに起るものであるからして、その微菌を殺すのは第一の治療法である。従つて人體内に固有する喰菌細胞の數を増して、その結核菌を喰ひ殺さしむるは一番確かであつて、この事は内外の學者の均しく認むるところである。然るに人體内に應用して喰菌細胞を増進するものは、前の葱朮にそれからカルチウムである。カルチウ

ムの結核に特效あるは、内外諸大家の均しく認むるところであつて、我が國に於ては、大阪醫科大學長の佐多博士を始め林、二木、岡崎その他の諸大家も大に之を推奨して居る。

要するにカルチウムの結核に對して效ある所以は、白血球の喰菌作用を興め、結核菌を喰ひ盡さしむるにある。また結核病龜を乾酪化せしめ、即ち治癒に至らしめ、また凝血作用を退するなどの諸作用があるので、カルチウムは、結核に實用すべき特效薬である。

今日肺結核の理想的治療薬は、葱朮とカルチウムであつて、この二つのものは今日皮下注射或は靜脈注射として盛んに用ひられて居るが、然し注射では一々醫師の下に行かねばならぬので、結核の如く長時日を要する病氣にあつては、單に注射のみでは、普及の意味から云ふて、未だ理想的と稱することは出来ぬ、其處で案出されたのは、葱朮とカルチウムとより成る一新劑、即ちカルアグレス錠(發賣元小石川區大塚仲町三六救生藥園)であつて、これを症の輕重に應じて、一日三回毎食後に三粒乃至五粒づゝ服用するのであるが、これは非常に成績がよろしく、これによつて全治したるものは驚くべき多數に上つて居る。故に予は之を以て肺結核及びその他の結核性疾患の特效薬として推奨するものである(尙ほ治療法の詳細は文録社發行の呼吸器科を参照せられよ)



三月  
三十一日

結核患者の養生法として力むべきことは澤山あるが、何れにしても病人が食欲が進みて、營養上の工合が宜しく、體重も日を追ふて増して行くと云ふやうな場合に於ては、肺に於ける症状も擴がらずに、追々快くなつて行くものであるから、營養に注意することは肺結核の治療上必要で、然も最も大切である。

食物は出來得るならば、普通人よりも澤山に攝るのがよろしい、そしてその食べ物は何でも宜しい、強めて種類を選ぶの必要はない、要するに食品の種類を問はずに、出來得るだけ多く食して營養を良くすると云ふことは、食物攝取上に於ける最大注意である。だからしてその攝るところの食品は決して干邊一律なるを許さぬ、始終變へて行く、いろ／＼目先きをば變へる、假へば同じ魚類でも、煮魚にもすれば焼き魚にも拵へる、或はまた刺身、フライと云ふ風に、所謂手を換へ品を換へて以て、力めて食欲を喚起すると云ふことは最大の注意である。また食欲の少き病人に於ては、自分でもこの事を心得居つて、どうかして食欲を興進せしめ、以て出來得るだけ十分に食べるやうに心がけねばならぬ、従つてその家族の人々も、食物の選り好みをせず、苟くも患者の好きな食物であるならば、澤山に食べさせる様に心かくる、腹をこはさぬ程度に於て澤山に食べさせるのが宜しい。然し乍ら患者が固形體の食物では、腹が膨れて困しいと云ふやうであつたならば、この際には牛乳がよ

い、殊に普通の食物の間に牛乳を成るべく澤山、パンの小さい片とか、ビスケット、カステラなどの少量と共にゆつくり飲用するがよい。また葛湯は牛乳に劣らぬ結構なものである。それからクリーム、バター、肝油などの脂肪は非常に效あるもの故、胃を傷はぬ程度に成るべく澤山攝るがよい。

それから含水炭素、即ち澱粉類に富める食品は、消化吸収によろしきものであるから此等もまた多量に攝るがよろしい、殊に御飯は成るべく澤山食べ、芋類、重苦しくない菓子等を食べるがよい。尚ほ此の外に注意すべきは野菜のことである。世間では野菜類は一般に營養分に乏しいと云ふて馬鹿にする人々が往々あるけれども、野菜類は是非とも日常攝取せねばならぬ。野菜類は血液の清淨または便通の促進などに對して多大の意味を有して居る。また果物も誠に結構なものである。

それからカルチウムに富む食物は、特に結核に對して良好の作用をなすものである。鰹、鰻、鱈、数の子、牛乳、人乳、乾酪、鶏卵、貝類、豆腐、京菜、小松菜、ホーレン草、つまみ菜、キャベツ、サラダ、大根、午莠、海藻類、蜜柑、覆盆子、大豆、スルメ、澤庵漬等はカルチウムに富んで居るから、日常此等のものを成るべく澤山に食するやうにするがよい。