

本病は大氣の不潔沙塵の浸入強劇の光線涙管の炎症逆睫毛等より又人工的に深更の精業により若くは精密なる技術等より惹起するものにして先づ眼瞼の内面赤く腫れ眼球に赤線を呈し眼脂を分泌して開閉に困難を感じるに至る眼中非常なる搔痒を感じ日光の光線に遇ひて羞明常に不快なる感覺を與ふるものなり

【二〇】 結膜炎の療法を御教示下被たし

微温湯或は温硼酸水を以て毎朝眼を頻りに洗滌し決して冷巻法を行ふ可からず唯炎症の強劇なるに當りて應用する事あるも決して長く用ふ可からず其他煤、煙、塵埃、風光線等凡て眼を刺戟するものを避け出來得べくは讀書又は就業を禁ずべし而して急性症には毎日一回硝酸銀液を塗布して効あり乾性症には眼の灌水法を行ふ可し阿片洎美蘭丁幾の點眼又頗る有効なり

【二一】 十九歳の者老眼鏡十六度を用ゆ原因療法を聞きたし

壯者者の凸鏡を要するは遠視眼にして近業の困難調節性眼精疲労等の爲め凸鏡を用るされば視瞻不明なる者なり原因は先天性にして眼球發育の不全なるに由り正視眼に比し眼軸の短小なる者なり又た稀れに手術或は脱臼の爲め水晶體缺乏し或は腫瘍剝離症等より遠視を來すことあれども此等は普通遠視の原因中に數ふべきものにあらず療法は凹鏡を用ひ讀書等を試み二三十分を経るも不快を感じざれば之を適度とし猶ほ潜伏遠視の幾分を加へ稍少しく強度なるものを用ゆべし

【二二】 拙者段々眼凹み心細く感ず適當の療法なきや

身體羸弱の結果枯瘦骨立し終に眼窩窪むに至るべし故に身體の營養に務め運動等適度に行ふに至らば回復すべし

【二三】 兎眼は施術にて治すべきや

無論施術により全治すべし

【二四】 八ツ目鰻は眼病に効ありと信か

滋養不定より起る烏目等には効あり

【二五】 アルボース石鹼は眼中に入りても差支なきや

粘膜面に觸るればアルボース石鹼に限らず刺戟するを以て可成觸れざるを可とす

【二六】 妾二十四歳毎月經時に於て眼瞼黒色を呈す如何なる故にや

婦人は月經時に時て種々身體に不調を來すべければ眼瞼の黒色も其影響の一ならんと
信ぜらる

【二七】 目縁の赤く糜爛せしを治する藥物を教示ありたし

甘汞末澱粉等分の者を撒布すべし

【二八】 十八歳の青年なるが睫毛の近傍に化膿したる麥粒の如きでき物出來困る何でしよ
うか

これは眼瞼麥粒腫とて春機發動期に多く露はるゝものにして左のみ心配すべきものに
あらず先づ温濕布を貼し過當の時期に之を切開し其蓄膿を洩すべし若し屢々再發する
ものは其炎症を呈せざる時黃降汞〇、二華攝林五、〇を調和したる軟膏を塗布すべし

【二九】 眼病者の注意すべき點々を御教示あれ

眼の病は實に神經をして過敏ならしむるが故に充分に攝生せざるべからず左に注意す
べき點々を指示せん

一、眼病を疾む者は必ず眼を摩り或は壓ゆべからず

二、砂塵を防ぐ爲め青色の眼鏡を撰み用ふべし

三、酒煙草の如きは眼を刺戟する事劇しきを以て禁すべし

四、塵砂の立交りたる多數集合中に彷徨すべからず

五、視力を費すべき寫眞讀書等は嚴禁すべし

- 六、眼を風に曝らし或は熱に或は劇しき光線に觸れしむ可らず
七、眼を患ふる者手淫を禁じ交接を嚴禁すべし

第十五 鼻腔の疾病

- 【一】鼻加答兒の症候を聞きたし並に療法を教示あれ
急性鼻加答兒は先づ鼻腔内に搔痒を起し噴嚏を發して粘り液體を分泌し頭痛を起し鼻腔閉塞して嗅力減少す慢性症にありては鼻腔閉塞し鼻聲となり嗅力を全く失ふ事ありて濃き液を分泌して惡臭を放つべし全身療法を施すを以て甚だ肝要とし硼酸、單寧酸、百露拔爾撒謨の如きを吸入し腐敗性分泌物を除去する爲め一乃至四プロセントの硼酸或は一プロセントの石炭酸水を綿花に浸して拂拭し臭氣を除くには過滿俺酸加留謨水にて鼻灌注法を行ふを最良とし梅毒性鼻炎には固より驅梅法を行はざるべからず其他

全身療法として硫黄泉に遊びて硫黄泉の吸入をなす時は間々良効ありといふ

- 【二】三四日前より毎朝洗顔に際し俯くときは鼻より出血す原因療法を

鼻血は當初は鼻梁打撲、鼻加答兒、頭部鬱血、結核初期、月經閉止、白血病、血友病、素斑病、左心肥大或は急性傳染病の初期に來る療法は出血する鼻腔に氷片又は酢、水若しくは温湯を注入するを可とす然れども出血の劇甚にして普通の方法を以て防止し難きときは鼻腔の栓塞法を施し過格魯兒鐵液を注入すべし

- 【三】鼻の上赤く相成困ります治法ありませんか

多分酒查鼻ならんイヒチオール酒精五位の者を塗布して効あり又レゾルチン硫黄花ワセリンの混合物を塗布するも効あり

- 【四】感冒にて水鼻出て困却す療法を

褥中に靜臥し加密爾列花或は接骨木花の熱浸劑を服みて充分に發汗せしむべし好酒家

なれば玉子酒を飲みて臥するも良し

【五】鼻毛は抜き取ると剃るが何れが害なきや

両方共宜しからず鼻孔より挺出する分丈剪除すべし

【六】濃き鼻液出る事夥しく時々涕鼻す且つ記憶力弱く健忘の氣味あり攝生法御教授を乞ふ

普通なるは五十倍の硼酸水にて洗滌し枯礬水、或は丹寧酸水にて鼻腔を洗滌すべし嗅入法或は温蜀葵煎の注入を行ひ梅毒腺病の如き原因的の治療をなすにあらざれば全治する事なし

【七】鼻腔より惡臭ある膿汁出て硼酸水にて洗滌するも治せず更に治法を

千倍の過酸化滿俺加里水にて日々二三回宛鼻腔の洗滌を怠る可らず尙硼砂、單寧酸、ソツオヨドール酸、亞爾密紐液の洗滌又は腐敗性分泌を注意して除去し除臭性消毒

藥として四プロセントの硼酸水、一プロセントの石炭酸水〇、〇五プロセントの過滿

俺酸加里留誤液二プロセントの有加里油を以て鼻灌注法を行ふ等皆有効なり

【八】鼻尖にかさぶた出来て困ります療法を

單軟膏若しくはワゼリンの塗布をなすべし

【九】梅毒の爲め非常に鼻が痛み腫れたり何卒療法を

梅毒の二期以上に及びたるとき又は其他にも發する病にして假令鼻のみ療治を施したりとて何の効能もなきものなれば梅毒の根治的療法を施すを緊要とす

【一〇】鼻茸を捨置くときは身體に如何なる害を及ぼしますか

嗅覺を缺乏せしめ遂に味覺にも異常を來さしむ尙聽官にも障害を起さしめ稀に頭痛を患ひ悪性に變化する事なきを保せず

【一一】鼻側發汗甚敷療法を御示しあれ

先づ澱粉に撒里矢爾酸粉末を和せし者を撒布すべし

【一二】 鼻孔の腫物生じて脂となり固着して癒えず治療法なきや
單軟膏或は撒酸軟膏を塗布すれば可なり

【一三】 鼻中に出来物生じ其痕治せず宜敷治法を乞ふ
如何なる性質のものなるや不明なるも試に硼酸華攝林或は硼酸澱粉の撒布を施して効
なければ醫の診療を要す

【一四】 感冒(風邪)に罹りたる者の簡易療法を
外出を禁じ室内を温くして運動を禁じ錯酸安母尼亞液五分單舎四匁を一日分とし數
回に飲むべし又發汗せしむるに適するコーヒ、茶、麥湯、葛湯を取り玉子酒を用ふる
ときは妙なり

【一五】 妾は常に惡寒致し些少の寒さも堪へがたし何平療法を

身體薄弱なるが爲めならん滋養強壯法を行ひ殊に皮膚の抵抗力を増す爲め冷水摩擦、
冷水灌注、海水浴、水泳等をなし屋外の運動を怠らざるときは自然其氣味を減すべし

【一六】 小供の鼻くそは如何にして取るべきや
チレブ油を塗布したる後靜かに除去すべし

【一七】 降鼻器なるものは實除に効あるものなりや
適合の器を使用すれば多少効能ある者の如し然し天然の素質を傷く恐あり止むを得ざ
る場合の外使用せざるに如かず

【一八】 十五歳の女子なるも如何なる故にや未だ香氣を知らず其原因を
病症或は嗅神經の故障により往々香氣あるを知らざる事あり本症も同じく由來する
其原因を搜る様専門醫に計るにしかず

第十六 口、舌、咽喉の諸病並に聲音

【一】唇の色常に黒色を帯び見苦し療法を

硼酸リスリンを塗布するときは治する事請合なり

【二】咽頭に扁桃腺炎生ぜり如何に處置して可なるや

腺病質の加き身體虛弱なる者最も扁桃腺炎に侵され易し攝生法として平素空氣善良なる海濱或は山嶺の地に轉じ滋養食の攝取海水浴冷水摩擦等を行ひ専ら強壯法を計らざるべからず其腫脹せし扁桃腺は主として沃度劑の内外用或は外科の手術により切除せざるべからず扁桃腺炎は屢々諸傳染病を媒介するものなれば病むもの特に注意すべし

【三】小生屢々舌荒れ今に物の味惡し療法を

消化器の影響に注意し障碍あれば其の療法をなし五十倍の鹽酸加里水を含嗽して差支なし

【四】舌炎の症候を聞きたし

先づ舌大に腫れ發熱して疼痛を覺え舌苔を生じて裂瘡す本患者は便通を整へ口圍に冷卷法を行ひ局部に硝酸銀水を塗るべし

【五】私唇の兩脇が白く糜爛して醜いが良法なきものですか

食事を終りたる後時々掃除し胃腸を完全に働かしめんが爲め極めて消化能き物のみを取り便通を又整調せしめざるべからず今糜爛せし局部には五十倍の硝酸銀水を塗るは最も簡便なる療法なり

【六】生後一ヶ月の小兒舌に白苔を生じ乳を呑むに困難す療法を

嬰兒は常に清潔に保育すべきものにして殊に口内は注意して微温湯或は硼酸水にて洗

滌し尙極薄軟かき絹を以て徐々拭き取るべし

【七】舌の尖端に豆粒大の疣生じ苦痛更になきも捨置きて差支なきや

捨置くは大に宜しからず舌癌の原基と爲るの患あるを以て熟練の外科醫に是非診斷を受けらるべし

【八】口臭は主に何に原因するか及療法を明記ありたし

胃腸病より來ること普通なる中には齒根の腐敗及舌苔或は唾液の作用等なりとす其療法は善良なる齒磨きを以て口内を刷洗したる後更に殘滓等を悉く除きて五十倍の鹽剝水及二十倍の過滿掩酸加里の含嗽をなすも可なり又五十倍の明礬水の含嗽及格魯兒酸加留誤水 撒酸水等の含嗽又効あり小兒なれば毎食後食鹽にて口中を丁寧に洗掃せしむべし

【九】十六歳の男子聲が悪くて困ります良法なきや

聲帯の構造は矯むるの法なし身體強健なれば發聲機も健全なるべきや必然なり俗間嗜昔より阿仙藥の輕量に甘草を混じ發聲藥として用たり其効能の如何試みたるなければ保證せられず

【一〇】十七歳の女近來音聲變り音曲は勿論稍々高聲を要すべき談話等に大に困難致す如何致せば宜しきや

若き時は往々にして聲音の變化を來す事あり身體他に異狀なければ一般の攝生を守るを以て足れりとす

【一一】生義生來聲が颯張り立ぬで困ります簡便なる美聲になる法を願上たし

聲音は喉頭構造の工合に依て異なるものなれば之れを矯正するは六ヶ敷唯だ五十倍の鹽酸加里水にて常に含嗽するときは幾分奏効す

【一二】美聲ならしむる法を御教示あれ

古來蛭蝮或は蚯蚓を呑むときは聲音を美能ならしむと云へどあまり宛になる者にあら
ず殊に聲音の高朗ならんを期するときは大に身體を強健ならしめ肺喉頭を充分に健全
ならしめざるべからず故に單に局處療法を施したるとて其目的を達する事はざれば
一般身體の強固法を取り常に硼酸水等の含嗽を行ひ兼ねて腦を健全ならしむる方法を
取るべし

【二三】 二三日前より咽喉呼吸及食事の際痛みて難儀す手當法を

玫瑰花を煎出して含嗽を爲し且其頸圍に濕布經絡法を施すべし

【二四】 咽喉潰瘍したる者適當の療法並に心得方を聞きたし

局處に二十倍の硝酸銀液、單寧酸、僱里斯林を一と十に混合したる者或は沃度丁幾、沃
度僱里斯林等を塗布し兼て食鹽水の吸入をなすべし尙五十倍の鹽酸加里水或は蜀葵根
煎、撒爾比亞湯等を以て含嗽し頸部に濕布繙帶をなし喫煙飲酒或は辛辣性の食物を

禁すべし梅毒の素因あるときは往々本症を惹起する事あり斯る場合驅梅毒療法を行ふべ
し

【二五】 どもりにて困る療法なきや

どもりは専門家に就て言語の演習を爲すを以て最も良とす蓋し精神と體力の強壯を謀
るは治療上最も必要なる事故體操運動冷水摩擦を行ひ精神の過勞手淫房事過度は嚴禁
すべし

【二六】 吃逆が出て醫師にも直りません何か新たなる治療法なきや

酢一杯に少量の砂糖を加へ水に和し服用す可し劇症には鹽酸コカインなる藥大に効あ
るも劇藥故醫に計れ尙鹽水の最も鹹き者茶碗に一杯を頓服するときは止む事奇妙なり
と云ふ

【二七】 咽喉加答兒に罹り喫煙を禁じ食鹽鞣酸等の吸入をなし聲が出る様になりますか

聲嘎、嘔、咳嗽、咯痰等の症状あれば恐らく喉頭の疾患ならん本症も梅毒、結核等より起る事あるを以て一概に療法を示し難しと雖も一般攝生として冷飲料酒類、酢、刺戟性食物吸煙を禁じ頸圍に冷罨法を施し飲料にはセルテル水、牛乳、酸性礦泉を賞用し吸入薬内服等は其症状に依て異なるものなれば只吸入したるのみにて効顯疑し

【一八】慢性咽喉加答兒の療法を承りたし

感冒より起れる急性のものには百分の三の鹽酸加里の含嗽を屢々すべし且つ頸部に濡したる布を巻けば大抵治癒すべきも永きに亘るときは慢性に陥るべし一般に喫煙飲酒を嚴禁し永き談話を避け頸部に濕布を施し硼酸水、曹達水の含嗽をなすべし治癒困難なるものは水蒸氣の噴入を行はざる可らず

【一九】咽喉搔痒くて困る如何にして豫防すべきや

齒牙の尖銳或は飲酒喫煙等は直接咽喉を刺戟し尙鼻加答兒胃病等も又本症を惹起する

ものなれば其原因を除かざれば到底不可なり

【二〇】六歳の小供百日咳にて治療するも効なし如何せば宜しきや

百日咳は頑固の病にして特効ある薬も未だ發見せられず故に薬のみを用ゐて小兒を苦しめんよりは反つて攝生を能く守り成可咳嗽作用の起らぬ様心掛るを必要とす古來大家の用ゐて實際効顯ありと稱するは規尼涅、安質比林、筒加乙涅等にして咳嗽の爲め苦惱甚だしきときは麻醉薬を用ふる事なきにしもあらざれど概して素人療治は危険なり

【二一】口の兩端白色となり非常に醜し最良の療法を聞きたし

消化器の障碍及口腔病より起ること勿論なれば食物に注意して消化を整へ口腔を日清潔にし口端白色を呈する部には五十倍の硝酸銀液を塗布し兼て五十倍の鹽素酸加里液の含嗽を行ふべし

【二一】 舌に數の子の如き出來ものができて困る治法あらば聞きたし

四百倍の明礬水、千倍の薄荷水を飲まない様に注意して一日三回位含嗽を試むべし若
其數一ヶ所位ならば沃度丁幾を筆に付塗布すべし

【二三】 毎年寒冷に向へば自然に聲かれて大に困る養生法を

第一聲を成可使はぬ様務め第二には咽喉に布片を巻き第三には感冒にかからぬ様平常
より注意するを以て可なりとす

第十七 氣管及氣管枝の諸病

【一】 喘息の特殊療法並に本病は不治の病なるや

本病は鼻、咽喉、生殖器の疾患と關聯して反射性神經病として起る事あるは醫家の診
斷上常に注意を要する事にして本病には安知歌林最も確實の効あるが如し用藥の方法

は發作時一時半乃至三時毎に其少量を頓服するにあるも蓋りに分量を誤るときは害あ
るを以て醫に計るを安全とすも本病は全然治療の見込なきものにあらず其療法の妙
用も決して素人に出來得る事にあらずれども前掲の原因より起るものなるを以て一般
の攝生を怠らず發作の豫防緊要なり即ち温度急變刺戟性食物 並に飲料香竇類を避く
るにあり又發作時には皮膚を頻に摩擦し若くは芥子泥の貼用、熱脚湯、氷片嚥下、黑
珈琲飲用等の法を爲べし患者の多數は居住地を換るときは大に効あり故に稀薄空氣と
濃稠空氣の應用は最も良なり其他常に室外の散策を怠る可らず

【二】 氣管支加答兒の容體並に療法を併せて聞きたし

此病は感冒より起り惡寒甚しく眩暈頭痛を來し咳嗽甚しく濃き痰を吐出して後には膿
の如く變ず大抵小兒及ひ老人之に犯され易し療法としては初發に發汗劑としてサリチ
ール酸曹達五分橙皮舍利別二匁水四匁の割にて一回に頓服し咳嗽甚しきときは海葱醋

密一匁茴香水五匁亞爾答亞舍利別十匁を混和し二時間毎に六分宛用ふべし

【三】 氣管支加答兒の起る原因と慢性と急性との症候を知りたし

- 一、急性加答兒の起る原因は主に感冒にして鼻加答兒、塵を含みたる空氣の吸入、窒扶斯再歸熱及心臟病より起り其症候は惡寒發熱頭痛を伴ひ全身倦怠して食慾不振となり脈搏著しく増加し咳嗽ありて咯痰は始め少量なるも後には多量となり打診上些の變化なしと雖も加答兒肺炎を發すれば肺の後部及下部の打診に於て濁音あり
- 二、慢性加答兒は急性加答兒の不治より來る多きも肺氣腫、肋膜炎或は心病に因る肺の鬱血、慢性肺炎結核の炎症刺戟等より起る其種類に四あり
- 1、乾性加答兒はつよき咳嗽を發し稀に喘息様の發作を來して少量の咯痰を出すべし
- 2、漿液性氣管支漏は呼吸困難に伴ひ久しき咳嗽したる後多量の含沫性咯痰を排出す

- 3、氣管支膿漏は強劇の咳嗽に伴ひ多量の膿狀ある咯痰を排出す
- 4、惡臭性加答兒は其呼氣に惡臭を保ち多量の咳嗽ありて惡臭ある咳痰を排出すべし

第十八 齒の攝生

【一】 齒にて三年以來難澁す根治療法なきものにや

常に齒の清潔法に注意し食後食物の殘片等を除去し場合に依り齒神經を燒殺して充填法を施し鎮痛藥を用ふべし齒磨粉として炭酸マグネシウム、菩提樹滑炭石、藥用石鹼各五瓦鹽素酸加里六瓦ベルガモット油十滴を研和して用ひ含嗽藥として五十倍の鹽剝水を用ふべし尙礫酸四瓦明礬二瓦薄荷水十瓦水二百瓦を混合して一日數回含嗽す

るか或は石炭酸水(百倍)の者二百瓦を一日數回含嗽するも又可なり

【二】 蟲齒即治の法を聞きたし

凡て蟲齒痛みて堪へ難きときは揮發性の藥液即ち結晶石炭酸を少しく綿に包みて其穴に押込むときは一時其痛を去るべし

【三】 俗に齒腐にて齒根より膿出で困ります療法を

硼酸鹽剝 各五十倍のものにて含嗽し且つ齒齦部に稀薄の硝酸銀水を塗布すべし

【四】 私の齒は茶色をなし磨ても白くなりません如何にせば宜しきや

常に善良なる齒磨を用る清潔に保護するを必要とす強ひて白くせん爲め齒質を破壊せざる様注意を要す故を以て齒醫者に掃除をなさしむるの簡便にしかず素人の方法としては上等石鹼を刷毛に附着して摩擦するときは大抵治すべし

【五】 滿二年の小供前齒四本黒色となり漸次腐る捨置きて差支なきや

乳齒脱落の徵なれば捨置きて差支なからん尙滋養の供給を怠る可らず

【六】 小生上下の齒漸々磨り減らし最早齒髓を現はしたり保存法如何

金を以て包回すべし且つ平素齒を擦する事を止むべし

【七】 前齒凸凹で甚だ醜し電氣にて抜きても身體に害なきや

凸部を削減し或は凹部を填塞するは外觀上必要なれば差支なきも只濫りに抜去するは宜しからず

【八】 齒を磨くと齒齦より出血し困る療法なきものですか

先づ鹽素加里の含嗽を試みるべし治せざれば専門醫に托すより致方なからん

【九】 小生事齒齦より膿血出で痛ありて惡臭を有す好療法なきや

五十倍の鹽剝水にて含嗽し齒齦の清潔に注意し佳良なる齒磨粉にて能々齒刷するとき
は輕きは治すべし

【一〇】 齒槽膿漏は患齒を拔除するを可とするや

直ちに拔除するを良とす

【一一】 満一ケ年の男兒體格強健にして既に二三歩歩行するも未だ乳齒發生せざるが打捨置きて差支なきや

小兒には外見上甚だ發育善良なるが如くにして體格佳良なるも乳齒發生の遅延するは既に體質虛弱なるの徴なれば醫療の必要なきにあらず尙充分の滋養物を與ふる事肝要なり即ち母乳の外牛乳或はソツプを與ふべし

【一二】 毎朝一回齒を磨けども常に口中惡臭あり療法を

千倍の過滿儉酸加里水の含嗽すべし猶呼吸器消化機狀態に注意を怠るべからず

【一三】 齒齦炎を起し化膿し出血す困り居れり良法なきや

二十倍乃至三十倍の硝酸銀水を塗布し稀薄の過滿儉酸加里水又は三十倍の鹽剝水の含

嗽を連りに施すを宜しとす

【一四】 衛生上適當なる齒磨粉の製法を示されたし

沈降製炭酸石灰百二十瓦 黄色規那皮、沈降牡蠣各六十瓦 密兒拉末三十瓦 重曹十五瓦
ベルガモット油十滴以上 研和したるものは淳良 齒磨なり

【一五】 最も衛生に協へたる練齒磨の製法を承りたし

沈降製炭酸瓦斯二五〇瓦、煨製マグネシヤ八〇瓦、ステアリン石鹼一五〇瓦、カーミン油〇、五瓦を混じ是にグリスリン二〇〇瓦 單舍利別三〇〇瓦を加て煉合し次に薄荷油二、〇丁幾油二、〇桂皮油〇、五ラベンル油〇、五ウキンターグリーン油〇、五瓦を香料として煉合す

第十九 耳の故障

【一】 耳下腺炎の症候並に療法を

傳染病の合併症として來り又流行性のものあり始めに頭痛發熱し直に耳下腺部に疼痛を起して腫脹す頬及び頭に蔓延して開口困難を來すべし療養法として油を塗り冷巻法を施し便通を整理すべし若し不幸にして化膿するときは切開療法を行はざるべからず

【二】 耳の炎を簡易に治する法を教して

耳の炎は其中腫れ上り少しく物に觸るゝも忽ち痛苦を起して臭氣ある膿を分泌すべし其深部にあるものは容易に治し難きも淺き處にあるものならば明礬〇、一乃至〇、五を十包に分配し一茶碗の水に溶解せしめて數回洗耳すべし尙單寧酸水にて洗耳し或は綿に浸して膿を拭ひ去り硼酸粉末の噴入を試むるも又可なり

【三】 小生は永々耳病の處鼓膜穿孔して困却す治療法なきや

人工的鼓膜を作り若くは脱脂綿を適度に挿入して擬性鼓膜を作爲せば大に音響の傳達

を助くべし

【四】 耳垢固くして困る輕便なる取り方を教へて

グリスリンを點滴して十分間の後みゝかきにて除くべし

【五】 耳垢堆積すれば如何に成行くや又便利なる治法を

耳垢は耳掃除を怠るは其主因なり慢性外聽道炎にしてみみだれ分泌過多等より來る其症甚しきに至れば重聽を發し耳鳴眩暈を來し稀に嘔吐卒倒等を起すことあり療法として普通なるは微温湯或ひは偲里設林の點入を以て耳垢を軟化せしめ若し固着して其療治困難なるときは硼酸〇、三阿列布油一五、〇を調和して點耳すべし

【六】 七歳の小兒耳漏にて困る簡易なる療法を

濃厚の石鹼溶液を「スポイト」にて徐々耳内に注射し綿を以て能々拭き置く事連日なるときは治すべし

【七】 生甚しく耳鳴す原因と攝生を教示あれ

耳鳴は種々の原因より發作するなるも多くは逆上せし者に來る事多し腦に少許の異常あるか頭痛耳鳴は免がれざる處又熱病の結果來す事なきにあらざる常に閑靜なる室に於て安眠し便通を整へ氷囊を以て頭部を冷却し其他一般の攝生法を守るべし上等なる酒又はアルコールの二三滴を點すときは奇効ありと云ふ。

【八】 耳の穴時々烈しく痛み困る素人治療法を

根本的治療を加ふるは甚だ必要なる事なるも如何なる原因より將來せしや不明にては其治法を述ぶる甚だ困難なり單に痛みのみを止むる必要ならば古加乙涅水の點耳効あるも他は醫に計るを安全且つ便利なりとす

【九】 拙者の兩耳極めて醜き赤色を呈したり如何にすれば治すべきや

極めて細小なる針にて局部の小刺絡を施すか或は六十倍のイヒチオール水塗布を試みるべし他は醫に計れ

るべし他は醫に計れ

第二十 毛髮の注意

【一】 毛髮の多きを少なくする法なきものか

皮膚科年來の實驗によるに雄黃二、〇石灰一六、〇澱粉二、〇か乃至五、〇の三種にどろどろするまで水を加へ黒褐色になるまで煮沸したるものを綿フランネルに厚く延して髪なり髯なり其他脱毛すべき部分に貼付し三十分開放置すれば脱毛の効ありと云へりまたヨーゼフ氏の硫化石灰二〇、〇グリスリン軟膏と澱粉と各一〇、〇を混和したる脱毛劑あり此二法の何れを行ふにも醫の監督の下に以てすべし尙次項を參看するを要す

【二】 私は誠に毛深くて醜し何卒脱毛劑の効能ある者を聞かせて

- 一、生石灰末に五十倍の苛性曹達に澱粉を適宜に加へて塗擦すべし
 - 二、沃度丁幾を局部に屢々塗擦するも又佳なり
 - 三、日々濃厚なる食鹽水にて毛髪を攪揉すべし
 - 四、其他硫化加爾叟膜を塗布し十分間許り塗布し直ちに水にて流ひ落すか電気燒灼器を以て贅毛を除去すべし
 - 五、電気針を以て毛囊に刺入れ毛根を壊滅するも宜し
- 【三】 硫化加爾叟膜は脱毛劑として効あるよし如何にして製し得るや
 本藥は石灰乳に硫化水素を通じて製するものなれば製劑となりて普通藥店に販賣せず又個人に之を製せんも困難なれば藥劑師に其製造を依頼せらるべし
- 【四】 諸種の禿を治する諸法の法を列記あれ
- 一、火傷の禿は鹽酸ヒロカルピンの皮下注射を行ふべし

- 二、鬚或は鬢の薄く禿けたるときは酒精或は香水十分に元膏丁幾一分を和したる者を塗るべし
- 三、脱毛甚しく毛根白色となる場合はアルボース石鹼にて洗髪し百倍の苛性加里液を塗布すべし
- 四、一部の禿等を生じたる場合は毎日石鹼にて頭皮を攪揉し初め微温湯後ち冷水にて之を洗ひ亞爾箇保兒等を塗擦し次で安息香丁幾二瓦、撒酸一瓦、武蘭垚酒二百瓦の混劑を塗布すべし又法は麗曹兒聖八、〇蓖麻子油四〇、百露拔爾撒膜〇、六酒精一五〇、を混合したる者を塗擦すべし
- 五、腫物の痕禿けとなり發毛せざるには芫菁丁幾を髮油に混じて塗布すべし但し五十倍位にて宜し
- 六、禿頭病なるときは答兒石鹼を塗擦し乾燥したる後五十倍のナツトール亞爾箇保兒

を塗擦し尙撒酸二、○安息丁幾三、○牛脂一〇〇、○を調和して塗布すべし
【五】 私は年中皮脂のため頭髮抜け丸禿になりました治する法を
先づ加里石鹼又はナール石鹼の如きものにて能く頭被を攪揉し後微温湯にて洗ひ乾き
たる手巾にて拭ひ乾燥せば撒酸亞爾個保兒を塗擦すべし總て皮脂の流溢を防ぐを以
て緊要とす

【六】 常に上氣質にて白毛を生じ困ります

消化機の影響より來るものなるを以て食品を注意し便通を整理し日々運動を怠り冷水
摩拭冷水灌腸の如き強固法を併行し頭部は常に鹽水にて毎朝洗ふべし苦利沙羅並又
はイヒチオールの塗布をなして効あるものとす

【七】 頭髮非常に硬し且つ白毛を生じて誠に醜し療法を
甘草根を煎出したるものと食鹽水と交代して日々頭髮を洗ふべし

【八】 頭髮赤く且つ細し何卒黒く太くなる法を教へて

先づ食鹽水にて日々洗滌して乾きたる後香油を撒布して毛根を濕潤ならしめ五十倍の
イヒチオールの塗布をなすときは多少効あり

【九】 毛髮を取扱ふ注意を教示あれ

- 一、皮脂多きには甘草の煎汁にて洗髪し能く皮脂を洗ひ落し毛根に十倍のナフトール
亞爾個保兒を塗布すべし
- 二、頭部の脂垢はアルボース石鹼を塗擦し或は硼酸華設林を用ふ
- 三、頭部を洗ふには油性の強からざる石鹼、鶏卵、洗粉、麵粉等を用ふ
- 四、曹達油槽を用ゆるは毛髮全く油氣を失ひ粗糲となり宜しからず
- 五、髪付、油、香油、香水等は天然の油膩の不足を補ふものなれば善き性質の物を少
量に用ひ時々洗髪するを可とす

【十】産後毛抜けて困り入る發生する法御教示を乞ふ

身體器管並に營養復舊するに従ひ自から發生すべし俗間昆布の根を焼き塗擦すれば毛髮の發生を促すと云ふ

【一一】抜毛豫防の方法を聞きたし

加里石鹼或は食鹼水にて日々頭髮を洗ひナフトール酒精を塗布し蕃椒丁幾の稀薄なるものを頭皮に塗布すべし

【一二】私儀毛薄く誠に見苦しく毛牛藥を用いたし其分量等を

香油一合中に茺菁丁幾二瓦蕃椒丁幾五瓦撒酸少許を加へて塗布す

【一三】二十九歳にて、妊娠七ヶ月のもの眉毛餘程薄くなりたり分娩後再發するものによ

分娩後歲月を経過するに隨つて發生するものなれば安心して可なり

【一四】縮毛を直す良法を問ふ

最も簡便にして効能顯著なるは甘草根を煎出して毎日癬直しを勵行するときは直るものなり

【一五】禿頭病の性質と素人療法を

其症候により良性と悪性の二種あり良性のものは蔓延する事なくして一部の禿に止まり二三週乃至一二ヶ月の後には舊に復するものなるも悪性のものに至つては禿部急速に廣がり頭部は全く毛髮なきに至り遂に鬚、睫毛、陰毛、液毛に及ぼし不殘脱落せしむるに至る屢々再發し或は病勢進まずして或一部に止まる事なきにあらず療法として巴豆油二、○白蠟、カカオ酪共に一、○宛を塗り尙一法としてアルボース石鹼にて洗髮し撒酸一分酒精二十分の混液を塗布し或は百倍の苛性加里液を塗擦して効あり

【一六】禿頭病の療法並に消毒法の一斑を明細に説明せられん事を

本病には圓形をなして毛髮脱落し漸次に周圍に蔓延して一定度に至りて停るものと頭

髪かみの漸次ぜんじ悉く脱落だつらく消亡しょうぼうするものとあり原因げんいんは寄生物きせいぶつの傳染でんせんに依て來る事多く殊ことに頭皮だひ炎えんを起して一夜いちやに毛髮かみ悉く脱落だつらくする事あり又神經障害しんけいしょうがいより若しくは重病後梅毒等じゅうびょうごめいとうよりする事もあれども健康者けんかうしやに發し殊ことに流行性りゅうこうせいに來るは前第一ぜんだいいちの原因げんいんに依る故に之が豫防よぼうとして理髮業者りはつしやせんかみひやくしや等の使用しようする器物きぶつを完全に消毒せうどくするにあり若し消毒法せうどくほふにして不くわんぜん完全ぜんぜんなるときは禿頭病くどうびやうのみならず實に恐るべき危險きけんの病毒びやうどくは頻々と媒介ばいかいせられ不慮ふりよの災害さいがいに罹る實に注意ちゆういすべき事なり平素最も多く見るは梅毒ばいどくの種植しゆじゆくにして甲の頭部かみのあたまより梅毒性膿ばいどくせいのみを附着ちやくやくせし器物きぶつを以て直に健全けんぜんなるこの頭部あたまに種植しゆじゆくす且つ彼等は己れの手を清潔せいけつにする念もなし況んや他人たにに病毒びやうどくを傳染でんせんせしむるとも何かあらん夫れに本邦婦人ほんぱうふじんの習慣しゆくわんとして容易よういに頭髪あたまのかみの洗滌せんじゆをなさず極々不潔ごくごくみけつに保ちつゝあるを以て總ての病毒傳染びやうどくでんせんに向て好機會かうきゐんを與ふる者故改良かうりきして清潔せいけつに保たざるべからず療法れうほふは原因げんいんに従ひ異なりと雖も清潔せいけつに洗滌せんじゆ、油脂ひしの流溢りゅういつを防ぐ法を講じ「ナフトール」腐蝕安母尼亞水製劑ふじやくあんもにやすいせいざい、

百露拔爾撒謨製劑ひやくろはつにろさむせいざいとを用ゐて効あり又或人は藍の原料げんれつを塗布とふして効顯ありたりと云ふ

【一七】 頭髮非常あたまはつひじやうに薄うすく困こまるよき藥品やくひんなきや

莞菁けんせい丁幾ていけい一分肉荳蔻油にくぢやうかうゆ五分上等香油じやうじやうかうゆ五十分を混和こんわし髮油はつじゆとして毛根部あまこんぶに擦入さつにふすべし

【一八】 幼少えうせうより頭髮乾燥あたまはつかんじやくして水みづにて濕ひにすも忽ち乾かほき誠まことに困難こんなんす療法れうほふを

毛けの肥料ひじやくとして日々少許せうしよの香油かうゆを用ゆるを良よしとす

【一九】 妾わかしは頭部非常あたまがひじやうに臭くさく髮結かみゆひにも氣きの毒どくなり治法ちほふあらば御示おんししを

アルボース石鹼あるぼおすせきけんにて度々洗滌たひくせんじゆをなし乾かほかしたる後枯礬のちこぼん三分撒爾失爾酸ぶんさんさるしつにろさん一分酸化亞鉛末ぶんぶんくわあせんまつ五分を研和けんわして毛根前面あまこんぜんめんに擦入さつにふすれば大抵たいていならば治ちすべし

【二〇】 眉毛まゆげに痒かゆみを覺かえ日時にちじ脱毛だつもうし甚はなはだ困こまる如何いかなる譯わけなりや

寄生蟲きせいぢゆうの醸生じやうせいせし爲ための如ごとしアルボース石鹼あるぼおすせきけんの塗擦とさつを一日一二回施いちにちくわいほふすべし尙百露拔爾撒謨なほひやくろはつにろさむ或あるは苛性加里かせいかりの百倍液ひゃくばいえきを塗布とふするも亦また可かなり

【二一】 毛髮脫落を來すべき頭皮炎並に頭皮脂漏の豫防法を聞きたし

本病は主に腺病質壯年の男子に多きを以て金線草劑、亞砒酸加里液等を用ひて原因療法を行ひ兼ねて對症療法を行ふべし

【二二】 妾三十歳なるが髮毛の尖端一寸位切れ誠に迷惑し居れり療法なきや

神經作用或は寄生蟲の爲め斯る症を起すことあり即ちアルボース石鹼にて再々洗髪し乾きたる後に百倍の硝酸銀液を塗布して効あらん

第二十一 脂肪過多肥胖病並瘦

【一】 脂肪過多症の身體に及ぼす影響を説明あらん事を

元來肥胖病は遺傳性に來る事あり常習の過食と好飲家及び安座逸居して運動不足等大に關係ありて婦人の之に罹り易きは此理なり本病の危険なるは内臓に種々の變化を起

す爲にして殊に心臟變化を起し脂肪蓄積して稍もすれば心臟の破裂を來し若熱性病に犯さるゝときは心臟麻痺に陥る事あり其他屢々腦出血を來し糖尿病、腎臟病等の重病に罹り神經衰弱を起さしむ肥滿せるもの卒中に罹り易きは實に理なり本病は進むに従ひ色慾減退し往々交接を厭ふに至る此病に罹れる男子の精液には精蟲減少し婦人遂に不妊に終る事あり注意せざるべからず

【二】 眞正の肥滿と脂肪過多の區別並に眞正の肥滿法を明示あれ

世には單にダブ／＼太りて強く脂肪の増加せるを見て肥滿と云ふは誤れる甚しと云ふべし脂肪と筋肉と共に發達して増加するは眞正の肥滿なりとす人により天性眞正に肥滿し得る人と然らざる人とあり故に肥滿し得る人は可成多量の滋養物を食して可なり通常吾人の胃腸は身體の需要量に適する分量の二倍の滋養物を消化する力あるものにして胃腸眞に健全なりせば多量の滋養物を取ると共に蛋白質の餘分は筋肉を増すの材

料となり脂肪及含水炭素の餘分は身體の脂肪を増して眞正に肥滿せしむべし尙筋肉の運動を盛んならしめん爲め適當の運動を選び精神を安んじて神經を多使せず生殖器を刺戟せしめず體温を保たしめん爲め少量の葡萄酒を飲用すべし

【三】 瘦せ薬として加兒々斯泉鹽は効ありや又舍利鹽は如何

加爾々斯泉鹽は其主なる物硫酸麻痺失亞なれば腸粘膜を交流し難くして一定量の水を保ち腸内の固結を妨げ故に榮養乳糜を共に排出せしむる性質を有す故に長く本品を服用する時は反て營養上大なる危害あるものなれば遂に身體の瘦瘠を招くに至るべし又舍利鹽は之を濫用するときは身體の滋養分を共に下泄して羸瘦を來さしめ且つ消化器を荒蕪し大なる害を久しく殘す者なれば共に用ひざるを可とす

【四】 體が肥て困ります瘦せる法を伺ひたし

含水炭素物即ち野菜、菜蔬、豌豆、馬鈴薯、甘藷、牛蒡、米、小麥、麵麩夫れに油類

脂肪等を食せず食室素物の内脂肪少き牛肉、膾肉、鰯肉、比良目、鰯、鮪、松魚、鰻卵等を食し運動を怠らす時々按摩をなし冷水にて全身を摩擦し或は海水浴をなし毎日空腹時に人工カルルス泉鹽一匁を一盞の湯に溶かして服用すべし酒類は凡て飲むべからず此方法を怠らざるときは自然健康となりて如何なる肥滿の人も追々程よき體に復すべし

【五】 年二十の男身體の肥大ならん事を希望します

筋骨の強大ならん事を望まぬものなし然れども思ふ通り希望の身體を得ん事第一父母の體質により自己の生來營養其他種々の關係によりて中々六ヶ敷醫藥等を以てするも効驗疑はしく多量の滋養物を用る運動、按摩、冷水摩擦等尙近來流行のサンダウ運動法交効あり兼て精神を安泰にし即ち體と心と双つながら強固にするを緊要とす然れども脂肪過多は却て危險なるものなり岡田式靜坐法効あり

【六】 年十九歳 男子腰及尻の部婦人の如く肉肥り誠に醜く何卒療法を

肥胖病は主に脂肪發生物の過食、安逸、坐食者に多し故に勉めて脂肪及含水炭素物の食用を減じ蛋白質を多量に用ゐる飲酒を慎しみ身體異状なければ運動を盛にし筋力を増加せしむるを良とす元攝生は外觀の爲め施すものにあらず身體貴重部殊に心臓衰弱腦出血の如き重篤の病を惹起さん事を懼れて施す者なり

【七】 身體を肥満ならしむるには豆汁、牛乳、豚の肉の内何れが最も効ありや

單に肥満となるも健康上大なる利益なし何となれば脂肪蓄積多ければ身體肥満するものなればなり而して脂肪の蓄積を以て強健なりと稱するを得ず且つは滋養物殊に蛋白質を多く用ゆれば反つて瘦せるものなり

【八】 一年と瘦せ心細し肥満する法を

如何なる原因より瘦せるかは診察せずしては不明なり肝要の療法は肥伴法なり即ち二時間毎に一合乃至一合半の牛乳と鶏卵菓子麵麴或は煎餅等を食し平素の食事も共に用ゐる尚ほ按摩をなし大に肝油を飲むべし尚上等純粹の胡麻油は肝油の代用として用ふる事を得べし

第二十二 腺 病

【一】 腺病(癰癤)は不治の病なりや並に療法を問ふ

不治の病と斷言するを得ず況んや肺勞と雖も往々治癒せし者多し唯癰癤性のものは一度病に犯されなは甚だ頑固にして種々の治療に抵抗し容易に治せず早晚諸多の病狀を發し或は純然たる結核性を來す故に早期に充分の治療を施すべし其法は衣食住の改良を以て主とす即ち新鮮清淨なる換氣充分なる處に居らしめ滋養物として牛乳並に多量の鶏卵を與へ其の上平素の食饌に肉類等を加へて與へ室内にて光線の輝照を適當にし

濕氣を防ぎ天氣良なる時は屋外に運動し又毎日入浴して身體を清潔にし温暖の季節より冷水摩擦を行ひ習慣して冬期に堪え得るに至れば最も妙なり餘裕あるの人は海濱に轉居して海水浴若しくは水泳等をなし頻りに身體の強固法を獎勵し肝油を服用し得れば適量に用ゆ可し

【二】余は腺病にて肝油を服用せんとす一日幾何づ、用ゆべきや

大略初め一日二回一茶匙宛用ゆべし(蓋し一茶匙は平均五瓦漸次一回一食匙を用ゆべし)(二食匙ば十二瓦より十三瓦)

【三】咽喉の左右及び股の根に腺腫あり療法を

田舎海邊等の清淨氣中に移住し夥多の滋養並に鐵劑の服用を試みるべし他は素人治療の困難にして且つ効能なきを以て直に醫師に任すべし

【四】頸腺腫は如何にして治すべきや

亞砒酸の注射を行ふ事あるも素人療治は危険なり

【五】癩病の血統なるや否やを判別する法なきや

癩病は男女共に婚嫁期より四十歳位に至りて發するものにして其傳染を受くるときは諸分泌液即ち涙、鼻汁、尿、汗、血液、皮膚等の中に其病原たる癩病菌を發見するに至るを以て證明さる本病は全然其素質を遺傳するものにして至つて慢性なれば發病前に在ては確然判別し難し

【六】癩病初期に於ける徴候を聞きたし

癩病は三種の症候を呈するものにして初め眉毛部に浪刺性の紅斑を生ぜしめ指壓すれば退色す漸々其數を増加して褐色を呈すべし尙漸次に光澤ある結節となり知覺を脱失せしむるに至るべし第二は顔面手足等に褐色灰白色の光輝ある斑點を作り表皮を脱落せしめて白色となし同じく知覺を失ふべし第三は以上の症候より轉じ來るもの多く

又然らずして發生する事あり即ち手指を屈せしめて伸びず皮膚の知覺を失ひ神經の肥厚を呈すべし實際上以上に述べたる諸症は全然之を區別する事能く尙種々の症狀を併發せしむる事多し

【七】 萎黃病はどうして起りますか其症候と攝生法とを教へて

生殖器に異常あるか強劇なる精神感動により或は遺傳により十二歳乃至二十五歳の妙齡の處女に來る事多く又不良の食物住居過度の勞働等より來る事あり本病は血液の主成分たる赤血球の減少より皮膚爪甲等著しく蒼白色となり倉氣減損呼吸促進心悸亢進身體疲勞を訴へ頭痛、眩暈、胃痛便秘等を伴ふ婦人には月經不順子宮部卵巢部に疼痛を覺ゆべし本病者は空氣の清鮮を撰み相當の運動を行ひ便通を整理し牛乳を適量に用ゐる鐵劑規尼涅等を内服し含鐵礦泉に入浴するを宜しとす

第二十三 發汗

【一】 私は少の勞働にて手足より汗甚敷流溢し非常に困る自分療法を

撒里失爾酸又は石綿末を撒布して乾燥せしめ陰部腋窩の如きは棉花を挿入し、糜爛を防止し屢々冷水の洗滌、鞣酸浴、檫皮煎浴をなして卓効あり

【二】 逆上性にて時候の寒暖に依らず汗を出し困却す何卒養生法を

鹽類泉の飲用並に海水浴又は他の水治法を施し神經の過敏を去らしむべし

【三】 十六の男子常に汗出て困る治する法を

入浴毎に石鹼にて克く洗ひ一週二回位二十倍の格魯謨酸を塗布し又は收斂劑を撒布すべし

【四】 腋窩より多分の汗出で大に困る治法御示しを乞ふ

千倍の過満俺酸加里水にて日々洗ひ焼明礬末を擦入するか屢々冷水にて洗滌して撒酸

二瓦撒粉五十瓦硅酸麻屈涅兒謨五十瓦を混和撒布すれば可なり

【五】 生來多汗症にて困難す療法を

輕症には撒粉に撒爾失爾酸を混和して撒布し身體中手足腋窩臀部等に異臭を放つものには二十倍の格魯護酸水を十日毎に一回反復塗布すべし其他冷水浴、鞣酸浴、昇汞浴、檫皮煎浴等皆効能あり

【六】 就眠中寢汗して困る手當を聞かせて

多くは身體衰弱者に來るものなれば滋養物を適度に食し屋外運動を盛んに行ひ精神を安逸ならしめ毎朝冷水摩拭或は冷水灌注を施して大効あり然れども肺疾患の如き前徵期に此の症狀を來す事あり注意すべし

【七】 全身發汗甚しき習癖を治する法を

檫皮煎浴又は鞣酸浴を行ひ兼て平素飲液の攝取を節減し冷水摩拭法或は灌水を施すべし

【八】 汗の出る時左側の顔面にのみに多きは何故なりや

神經作用により起ることあり

【九】 春夏秋冬共眉毛の中に絶えず汗を分泌して困る治法を教へあれ

五十倍の撒酸アルコールを度々塗布すれば可ならん

第二十四 睡眠

【一】 夜中眠に就くと寢言を言ひ氣を附けても治らず工夫ありや

精神過勞の結果に多し醫藥を要せずとも運動を怠らす身體の強固法を行ひ精神の安泰を計り屋外の運動を勵み飽食せず極めて消化し易き牛乳等を併用し冷水摩拭等すれば

殊によし

【一】 哺乳兒より壯年期に至る睡眠時間を聞きたし

小兒哺乳期より漸次發育するは多量の食物を取りて其養分を以て睡眠中に身體を構成するものなれば身體を使用する時間より尙多くの睡眠時間を要し哺乳期に於ては最其睡眠時間長くして殆ど終日睡眠するに至るものなるも次第に其時間を減少し二三歳に至りては十一時乃至十二時にして四歳より六歳は約十一時間七歳は約十時半十歳は十時十二歳は九時十四歳は八時半十八歳以上は一晝夜六時間乃至八時間を定度とすべし睡眠長きに過ぎれば反つて快豁の心を失し怠惰に流るゝ者なり學齡期に達せざる小兒に對しては約二時間の午睡を取らしめ學年に達せしときは午睡を廢し早寢せしむべし近時午睡は衛生上有益なりと某醫學博士は連りに其効能を説けり如何にや

【二】 居眠を矯す良法を聞きたし

平素の生活法に注意し飽食暖衣せずして睡眠時間を定めざるべからず冷水にて全身を摩擦すべし尙眠氣來るときは茶或は珈琲を煎出して濃厚なるものを飲用すれば可なり

【四】 不眠症者の攝生法の教示を乞ふ

日出前に起床し直に冷水摩擦を行ひ興奮性の茶珈琲飲酒を禁じ運動を勵み體操、游泳、擊劍等の如き體動を行ひて精神を安泰にし、夕刻入浴して睡眠時間を一定するの習慣を養成せざるべからず尙下肢の冷えより不眠症となる事あり此場合四肢の末梢より中心に向て按摩を施し兼て肉類等の滋養物を用ふべし

【五】 晝間讀書せんとすれば忽ち睡氣を催し強て忍んで讀むも半睡の有様にて甚だ困却す病氣の發する前兆にや御教示を乞ふ

身體他に異状なければ憂ふべき事にあらず精神を安泰にし充分眠り而して後ち讀書せらるべし

【六】 生は不絶不眠勝にて全身倦怠して困る良法あらば教示あれ

日々適當の運動を爲し自ら煩惱妄想を努て排し起居規律正しき安肅の生活を取り便通を整理し寢前入浴をなし續いて全身按摩法を行ひ睡眠に就くを良とすつまり不眠症は神経系の官能障害と見て差支なきものにして平常に於ても左の點の注意を要す

- 一、空氣の流通能き寢室を選ぶこと
- 二、蒲團を軽くすること
- 三、晩食を減すること
- 四、茶珈琲類を避くること
- 五、便通を能くすること
- 六、起床後深く靜かなる呼吸をなすこと
- 八、寢前温浴を取り必ず放尿すべきこと

【七】 私事食後間もなきに一寸眠れば非常に空腹を感ず如何の理由なるや

消化器の障碍ある故ならん且つ食後直に寢るは衛生上宜しからざれば止めらるべし

【八】 四十以上の婦人晝間非常に嗜眠す身體に異狀なし原因如何

親しく診察せざれば判然せざるも精神身體の過勞飽食等の睡眠を貪るは普通なり其他月經時、生殖器の疾患ヒステリー性の婦人は得意の晝間の嗜眠をなす

【九】 家庭商業の關係 上夜十二時にならなければ寢につくことが出来ません少し位晝寢をしても差支ないでしようか

人間は度々繰返す如く一日少くも七八時間の睡眠をなさざれば衛生上非常の害あれば都合上止を得ざる時に限り多少の晝寢差支なからん併し夜十二時から朝七時位迄就眠出来得る都合ならば必ずしも晝寢の必要を認めず

【一〇】 晝寢を矯め直す適當なる處置法を伺ひたし

晝寢は主に習慣より來るものにして其弊を矯めんには屋外の散步或は全身冷水摩擦等を行ひ務めて精神を興奮せしめ夜間の睡眠を容易ならしむる様習慣せざる可らず然れども附言するに適當なる晝寢は衛生上無害のものなりとす

【一】 妾は睡眠中必ず口を開き甚だ醜く且つ口中に一種の糟あり如何鼻口内咽喉又は氣道の疾患等より多く睡眠中の開口を爲すものにして糟は口腔病或は消化器病より來るものなれば共に素人にて之を如何ともする法なし宜しく醫に計るべし

【二】 小兒就眠中突然泣き出す事あり如何なる病症なりや
虚弱者神經質者貧血者或はラヒーチス者等に多く又不消化の爲め原因する事あり療法としては原因する病に向て施さざるべからず攝生法として母乳の性質に注意し精神を感動せしめざる様愉快に遊樂せしむべし尚日々入浴を怠らず野外の運動を取らしむべし

【三】 三十歳の男子毎夜就寢後翌朝迄断えず夢を見寢言を云ひ困る療法を
此れ恐らく神經素質精神の過勞胃の膨滿或は消化不良等より喚起するものならんと信ぜられる故に一定の信仰心に依り心を安泰ならしめ煩惱の羈絆を脱し適當の運動を爲して消化力を催新せしむべし

【四】 寢て居て考へる事は衛生上如何でしようか
就眠即時安眠し得る習慣をつけざれば終に不眠症を惹起することなしと云ふ可らず故に寢後の精神過勞は害あるも益なし

【五】 夜具を被り臥す習癖あり害ありますか
睡眠中の呼吸を妨げ且つ自己の既に呼出せし不淨なる空氣を再び吸入する等最も矯癖すべき必要あり故に可成肩より上に夜具を掛けずして右側臥或は仰臥するを宜しとす

【二六】睡眠を催ふせる時に用ふべき興奮劑は何がよいでしようか
少量の酒類或は濃厚なる茶を個人の體質により適量に用ふべし又珈琲も大に興奮の作用を有せり

【二七】夏非常にあつくして困る時窓の戸を開放したなり寢ても差支ないでしようか
空氣の流通上殊に多人數の家族同室に眠るなど衛生上開放して睡眠するは何等の害無
も土地の風土により例へば臺灣の如き晝夜の氣温非常に大差ある土地に住居する人は
如何にむし暑くとも窓を鎖さざる可らず然れども日本内地は晝夜の氣温の差著しから
ざるも障子位の者は其障屏とせざる可らず

【二八】睡眠時に於て吾人身體に適合したる臥位の標準を示されたし
人には左肺の呼吸音微弱なるものと、右肺の呼吸音微弱なるものと左右兩側呼吸音同
一なるものとあり今個人の其何れに屬するやを確めたる上にて其臥位を定めざる可ら

ず凡て臥位の通側にては今肺結核と假定して其臥位を定むるに其右側を侵されたる人
右側を上とし左側を侵されたる人其左側を下にすべし普通の個人にて些の病患なきも
必ず左右の肺に大小の相異あれば空氣の多く入らざる側を下にして眠り胃病ある人固
より右側臥宜しかるべし何となれば胃の出口は本人の右方に存在するものなれば右方
を下とせば胃の排出上宜しかるべし其他仰臥、俯伏等あり仰臥は何れの場合にも取
りて差支なきも俯伏臥は充分醫に計り差支なき承認を求たる場合之を許すべし

第二十五 運動

【一】家庭上に於ける賞用すべき運動の種類を挙げられたし
ローンテニス最も可なり郊外に於てはフットボール、ベースボール、クリケット、
クロツケ等あり體力養成としては端艇競争、水泳術、相撲、柔術、擊劍、弓、鐵砲、

サングウ強肺法等又體力を養成すべし

【二】 男女身體の活力は何れが優れますか

凡て勞動的に屬せざる範圍に於ては婦人の方遙かに優れりと思ふ何となれば其分婉の際に於ても女子の方には死産少く爾後の生育にも女子は至つて育ち易し又其壽命を考ふるに婦人の方男子より長命なりとす例令男女同じ病に犯さる、場合と雖も婦人の方遙かに輕症にして終ると云へりまして婦人は藥の利よく怪我なども全癒し易し尙脚氣病は主に男子病にして婦人之に犯さるゝは甚だ稀なりと云へり又胃及び腸に於ても男子より強く分量固より男子と比すべくもあらざるも其消化力の旺盛なる到底男子の及ぶ所にあらず

【三】 中學程度の學生なるが運動時間として何時間使用すべきや

生理衛生上より打算して一晝夜二十四時間を三分し勉強に八時間睡眠に八時間を要す

としてつまり運動遊戯等に八時間を使用するは最も理に協ひたる算定法なりと信ず然れども注意すべきは八時間の内には食後の安靜時間朝飯前の散策時間も共に含まれたるものたるを忘る可らず

【四】 私は座業を取る者なるが運動不足で困る牛乳を用ひて運動不定を補ひ得るか

決して其運動不足を補ふものにあらず却て牛乳の連用は斯る場合には胃の働きを鈍くする恐れあれば適當の運動を取る様心掛ざる可らず殊に座業者には種々の故障續出することあれば朝間に於て郊外散策をなし食後二十分乃至三十分宛の靜養したる後可成三十分間の運動をなし晩景に於ても又適當の時間を應用して其平均を保つ様努めざる可からず

【五】 座して業をなすと椅子にかけて業をなすとで身長に關係ありや

某博士の意見によれば西洋人は脚長くして我日本人に比し其丈高し其身體上部下部に

比は上部四十六に對し下部五十四なり我日本人は百中上部下部共五十五の比にして足部の發達を見ざるは大に座業と椅子の關係ある様述べたり其實例を示すこと能はざるも左もあることならん

【六】柔術後の學問と學問後の柔術と何れが宜しきや

學問後の柔術は直時行ふも差支なきも柔術後の學問には少くも三十分間の休養を要す

【七】乗馬は心臟病に害ありや

乗馬は激烈に過ぎて心臟病に害あること勿論なり然れども心臟病者たりとも少許の運動必要なりとす

【八】夜間屋外の運動を爲し又は深呼吸をなさば肺病者に宜しからざるや

朝間の空氣は清淨にして吾人の心氣を爽快ならしめ大に利益あるも夜間の空氣は好ましからず故に可成朝間之を行ひ夜間は務めて靜息するを可とす

【九】サンダウは腦病者に適せずと信か

其適當なる時間を濫行すれば勿論害あるも適當なれば些の害なく寧ろ利益あらむ

【十】御飯後羽子つきは宜しきや

御飯後に二十分間を経過したる後ならば大に宜し

【十一】妾事少しく運動致せば顔火の如くなり非常に益汗す治法なきや

元來の運動不足並に消化不良及神經素質より起る事多きを以て務めて運動をなし精神を修養して危惧心を去らしむるを宜しとす

【十二】身體羸弱なる七八歳の女子に冷水摩擦等を行ひて害なきや

營養を進むるは好ましきも羸弱なる女子に向つて冷水摩擦はあまり強劇なるの恐れあり故に他の運動により身體各部の強固法を施したる後行ふべし

【十三】膽力養成法の大體を教示ありたし

身體の強固法を行ひて身體各部の發達完全を告げたる後にあらざれば其膽力養成に向つて大なる障礙あり即ち精神の習養を専らにして膽恬快活ならしめ煩惱妄想を排し自己の主義理想に向て猛進すべし是れを完行するには固より飲食の攝生衣服の注意住居の状態運動睡眠等を調整し居住坐臥放逸の風を檢め所謂退いて放心を收拾する目的の修身を忘る可らず是の如く萬事に注意して怠らざれば勇氣凜々として怯懦の氣を排除し盡し堅剛不拔の膽力を養成することを得るに至らん

【二四】 晝間の勞働の結果夜中足筋膝引つり困る療法を求む

勞働に慣れざる人或は急に過度の勞働を爲すときは筋、神經等は異常性に興奮し斯の如き現象を發すべし故に一定時休息して或は按摩を行ひ温浴を爲して直に退消せしむることを得べし

【二五】 二十歳の男子なるも身の丈低く殊に兩足共短なり發育の良法なきや

妙法として見當らざるも坐臥歩行共其姿勢を正し四肢を伸展し四肢殊に關節部に按摩を施し遠足又は角撲の如き足脚を働かして自然の良能を俟つより外なけん

【二六】 歌加留多を遊びて夜更しするは如何でしようか

晝間の疲勞激しき時或は非常に精神を過敏ならしめたる時を除きて高等なる娛樂のため一夜二夜夜更するも甚しき害なし

【二七】 娛樂として魚釣等は宜しきや

英雄豪傑と雖も閑あれば釣を垂る精神を習養して身體各部の諸機を靜養せしむ殊に秋日の釣魚は愉快と靜養を兼ねたる衛生上最價値ある娛樂なりとす

【二八】 女子の娛樂として今日世間に行はれてある事は何ですか

女子は家庭を整理すべき一大任務としてある以上は男子の如く各種の方面に活動すること能はず然れども其少女時代に於ける學校生活に於ては男子と同じく幾多の運動を

奨励せらる即ちローンテニス及各種體操、薙刀等にして家庭に入りてよりは全く此等の運動を爲すの餘裕なく只娯機的に諸種のかかるた等を取るに過ぎず猶嘆すべきは方今の婦女子に氣概なきことなり女學生は墮落し家庭の奥様は俳優其他の藝人に浮身をやつし只其美貌を装ふにのみ汲々として實際に於ける個人衛生に重きを措かず彼の有害なる有鉛白粉をぬりたて衛生上最厭ふべき衆人雜沓の衢に彷徨し或は夜間の興業に十二時を過し良人あるを忘れ母あるを忘れ子あるを忘るゝものあり今日の女子界は全く暗黒界にして衛生上最良なる娯樂の一あるを見ず社會は進むも家庭を預るべき女主人公にして斯の如くあらんか既に家庭なきなり眞に娯樂なきなり

第二十六 創、毒、火、咳傷

【一】 切創、刺創、挫創、裂創を帯びたる者の救急手當を聞かせて

凡て前記の如き創傷を受けたる時は必ず醫士の治療を怠るべからず然れども創傷を受けたりとて其儘放任せらるべきものにあらざれば成可清潔に手當を施すを緊要とす故に汚穢なる手拭或は幾度も使用したるハンカチの類を以て間に合せに繃帶するが如きは其不潔の汚物創傷中に侵入して膿潰すべきを以て極めて清淨なる清水を以て能く洗滌し新しき木綿を以て其上を被ひ油紙を以て軽く繃帶し動かさぬ様固定すべし清水の代りに五十倍の石炭酸水、五十倍の硼酸水等を用うるときは尙可なり

【二】 打撲傷を受けたるときの手當を問ふ

打撲は皮膚に損傷なき挫傷にして濕布を以て強く其部分を壓迫し其上より氷嚢を以て冷却すべし此の如くして一週間を経て膿を生ずる事なければ沃度丁幾を塗布すべし

【三】 打撲を受けたるとき身體に顯はるゝ症候により一般の心得を示されたし

打撲を受けたる皮下は直に腫脹溢血して疼痛を覺ゆべし其皮下溢血を始め紫色或は暗

青色の斑點を呈したる後黄色或は黄綠色に變じ終に消失するに至るべし平易なる手當として、氷巻法或は鉛水巻法を行ひて壓迫繃帶を施すにあり按摩法は吸收を催進するに著効あり

【四】骨傷を受けたる者即時の手當を乞ふ

過失又は外來物の衝突により骨を折りたるものなれば到底素人の治し得べきものにあらず故に患者を靜臥せしめ徐々に其衣服を去り局部を靜かに氷囊を以て冷却すべし然る後速に醫師の手當を乞ふべし

【五】皮膚に竹の切れを挿入したり毛抜を以て取りたるも残りあり如何にせば宜しきや

熱粥を糠袋に入れたるものを局部に當て、温たぬ膿を持たしめ然る後破開して挿入せる竹の切れを取り去り後油を塗布し置くべし

【六】有毒なる瓦斯中毒の顛末を聞きたし

瓦斯中毒にも炭酸瓦斯、炭化水素瓦斯、酸化炭素瓦斯中毒の數種ありて中毒の始めに顔色赤く次第に青變し非常なる呼吸困難を覺えしめ精神を昏懵し痙攣麻痺等を將來し顔面は遂に紫色となり死するに至るものにして實に一瞬間の影響なりとす今如何にして瓦斯中毒を起すやと云ふに炭火を盛んに一室に籠りたる儘寢ね又は古井或は匏室に入りたる時又は瓦斯燈を用ひて瓦斯管に洩孔あるか或は螺旋栓を閉ぢずして其火を消し置きたる場合等中毒を起すものなりとす

【七】瓦斯中毒を防ぐ簡便法を知らせて

今かりに炭酸瓦斯ありと思ひなば酢を手拭に浸したるものを嗅ぎながら入るを安全とす又井なるときは必ず先づ水を注ぎ入れ充分に空氣を動かしたる後提燈を井中に下して入るべし滅火するは既に毒氣ある證據なり又點燈瓦斯室内に洩れたりと思ふときは決して直に入ることなく豫め充分に室内を明け放ちて空氣を通じたる後に入るべし手

燭等を携へざるを宜しとす又窒息者は直に清氣中に引出し人工呼吸を施し又は顔面に水を吹き掛け足趾に芥子泥を貼し強き毛布にて摩擦し尙直ちに醫師を招きて其手當を待つべし

【八】 食道或は氣道に物の吸入して窒息する場合如何にして可なるや

必ず直に咳をして吐き出さしむべし又體を前方に屈して背部を急に強く打つときは其勢にて飛び出す事あり又貨幣、鈕釦、碁石等を呑みたる時は直ちに醫師の治療を乞はざるべからず尙魚骨、餅等を咽喉に詰めたる時は其儘呑み下し直ちに飯或は芋の如きものをかますに食すれば自然に治すべし

【九】 耳へ蜂入りて出でざる時は如何にして可なるや

即時胡麻油を挿入すべし痛み去ると共に蟲も出づべし

【一〇】 一般毒蟲の身體に及ぼす影響を聞きたし

蚊蚋の類は毒蟲なれど恐るゝに足らず最害毒の激しきは毛蟲、蜂、蜈蚣なりとす殊に最も烈しきは蝮、蛇、反匙等にして吾人身體を嚙むと同時に其毒を皮肉に注入して直ちに脈管に入りて全身に蔓るに至るものなり通常蟲に嚙まるゝは過つて之を踏みたるか或は逐及して怒らせたるによるなり其嚙まるゝや其毒齒の跡を残し出血少なきも周圍腫れて甚しき痛みを起す其毒遂に全身に循ぐるときは嘔氣を催し尋で吐瀉し頭痛を發し呼吸困難となり遂に腦を侵して即死する事あり毛蟲や毛蜂の刺は刺したる時蟲の體より脱して其體中に残留す非常の害あるにあらねど抜き去らざるべからず少なき刺孔の周圍は赤色を呈して堅くなり腫脹すべし凡て解毒には薄きアンモニヤを最良とす

【一一】 蚤蚊蚋に刺され惱む何を附けたらよいでしようか

撒酸水等其他種々あり然れども素人の用ひて最も安全且つ輕便なるはアルボース石鹼

を塗擦して宜し

【一二】 菌の中毒を起したる者の症状と其手當を

凡ての菌類には亞爾加里性毒物を含むもの多くして之等の誤食により嘔吐、腹痛、口渴、眩暈、發汗、倦怠の症状を來し不安となりて躁狂の如く遂に昏睡に陥りて死するに至る療法は應急手當として吐劑並に下劑を與へ卑寧酸を用ひ醫の指揮を待つべし

【一三】 火傷時に於ける詳しき手當を説明せよ

今火傷者の皮膚糊紅微腫となりたるときは炭酸曹達を撒布し偲利設利或は阿列布油に兼て冷罨法を施すべし若し水泡を生じたるときは之を穿孔して其液を洩し三十倍の石炭酸水或は千倍の昇汞水を以て洗ひ酸化亞鉛へ沃度防護等の粉末を撒布し綿紗を以て被包し繃帶すべし若し不幸にして大火傷をなし皮膚及び筋肉灰白乃至黑色を呈し全身三分の一以上を傷くるときは死を致す事あり疼痛には五十倍古加乙渥水を塗布し醫師

の注意を待つべし凡て火傷は外氣に侵されざる様注意肝要なりとす

【一四】 火傷をなし皮膚紅潮を呈して膨起せり治法を

火傷直に冷水を灌ぎて冷却せしめ後油を塗り或は麵粉を撒布するか又薔のおろし汁をつけ綿にて掩ひ局部を氷にて冷却すべし

【一五】 ランプを落して火傷せし場合如何にせば宜しきや

衣服に燃え附きたる時は必ず狼狽して傷者は冷水を灌ぎ或は歩ましむる事なく直ちに其人を倒して其上に毛布、布團又は介者の上着を脱ぎ傷者を包めば速に火焰を消す事を得べし然れども此際炭酸瓦斯の爲め傷者を窒息せしむる虞ある故必ず面部を出して吸入を防ぐべし又衣服を脱すに當つても皮膚に損傷ある時は決して表皮を剥すべからず輕き火傷にして疼痛甚しきものは酒精の寒冷壓抵布を用ふる時は大に其痛を減じて水泡を防ぐ直時胡麻油種油を柔軟清潔なる毛筆にて患部に塗り軟き布片を宛て清潔な

る綿にて包み軽く繃帯すべし

【一六】 熱湯にて火傷せし者の手當を教へて

普通熱湯、蒸氣或は熱したる火箸鍋等にて火傷したる場合は直ちに冷水に冷やすを佳なりとす若し強く水泡を生じたりとも決して其表皮を破り去らざる様注意すべし泡内の水張りて疼み劇しきときは清淨なる針を以て之を衝き破り水を洩し出すべし又火傷面は空氣に觸れざる様十分に手當すべし殊に橄欖油胡麻油或は偲里斯林を綿紗に浸して被ひ置くを緊要とす大火傷に至つては必ず黒く焦け痂皮を生ずべし斯るときは醫の手當に待たざるべからず

【一七】 蜂に螫されたる時の用意を聞きたし

能く局部を食鹽水にて洗ひ殊に安母尼亞水を傷部に滴するを可とす

【一八】 毒蛇に咬まれたるときは如何なる手當を要するや

毒蛇に咬まれたるときは甚しき疼痛を覺え暗赤色を呈して腫起す故に直ちに創の上部を緊く縛り血液を咬傷より押出し或は吸出し三十倍の石炭酸水にて清潔に洗ひ醫師の手當を乞ふべし

【一九】 犬に咬まれたる時の手當を聞きたし

狂犬に咬まれたる時は恐水病を起す事あるを以て速に其創を二十倍の石炭酸水にて清淨に洗ひて小刀を以て一片の皮肉を去り直時腐蝕藥を以て繃帯し醫師の處置を受くべし

【二〇】 藥液に因する燒傷

藥液亞爾加里性にして例令ば鹽化石灰又は苛性加里等の如き者は皮膚を腐蝕する事最も迅速なるが故に常用の醋を水に和して速に患部を洗ひ以て該藥を中和し酒精の寒冷壓抵布を用ゐるワゼリンを軟なる布に延べて患部に貼てるか麻油、種油等を便宜に應じ

て貼て其上を清潔なる綿花にて包み軽く繃帯を施し置くべし
薬液酸性にして例令ば硝酸、硫酸、鹽酸、石炭酸等の如き者にありては共に皮膚を腐
蝕する事劇しきが故に速に冷水を以て患部を洗ひ後前法に於けるが如き手當をなすべ
し

【二二】 モルヒネにて自殺せんとし煩悶する者助けらるべきや

モルヒネは自殺に最も便利なる薬品なるが故に不幸にして世間往々之を用ひて自殺を
計る者甚だ多きは悲むべし此毒作用は直ちに全身を麻酔して何の苦もなく眠むるが如
く氣息を絶せしむ然れども此點に達せざる時は苦痛煩悶するの理なり其毒物尚血中
に滯りて血中に多く達せざる時は助け易きも既に麻酔に陥るときは百薬名醫も之れ
を助くる事困難なり何れにしても人工呼吸を施し置き而して醫を迎ふべし

【二三】 恐水病の症候を聞きたし

病犬の唾及血液には毒氣を有するものなるが故人若し之に咬まるとときは即時には之
が症候を身體に與ふる事少なくて例令咬傷全治して害毒を残さざるが如きも多くは
四週又六週長きは半年の後に至つて身體何となく倦怠し食欲を減少せしめ激動し易か
らしむ液體を呑まんとするときは咽喉痙攣して之を飲む事能はず精神を亂して淫慾を
盛んならしめ身體倦怠の度を加へ時々嘔吐を催し豫後大に不良なり

【二四】 私は馬にけられて痛みますが如何にしたら宜いですか

石炭酸水の濕布繃帯を施すべし

【二五】 鼠に噛まれた時の手當を聞きたし

咬傷後直に局所を大きく切開して放血せざる可らずかの恐るべき鼠毒は膿毒症或は
敗血症となりて吾人身體を損ふに至るべし尙注意すべきは放血前直ちに咬傷がより上
方を緊く結締したる後放血するを可とす

【二五】 蝮蛇にかまれたる時の應急療法を教へて

咬傷後直に酸類、亞爾加里即ち安母尼亞、硝酸銀烙鐵等を用ゆ就中烙鐵は直後の手當に於て最効あり其他鞣酸溶液、柿澁の塗布又効あり何れにせよ咬傷後は直ちに其毒汁を排出せしむる様務めざる可からず

第二十七 消 毒

【一】 消毒藥の種類其分量を聞きたし

- 一、千倍の昇汞水
- 二、三百倍のサルチル酸水
- 三、二十倍乃至五十倍石炭酸水
- 四、三十倍の硼酸水

五、百倍のリゾール水

六、百倍乃至二百倍の鉛糖水

七、百倍の過滿俺酸加里水

八、二十倍のアルボース水

【二】 襦衣及寢衣の消毒法を聞きたし

先づ石炭酸水を濯ぎ次で少時間熱湯に漬し或は灰汁を以て洗濯すべし殊に虎列刺、痘瘡、窒扶斯等に用ゐたる寢衣は石炭酸水に漬し置く事二十四時間乃至四十八時間にして洗濯すべし

【三】 臭氣止の最良劑を示されたし

アルボース劑は臭氣止には好適の良品なり且つ強力の殺菌劑なれば普く用ひらる石炭酸ローハ等あるも一種の惡臭あれば近時用ひす

【四】衣類洗濯法を教へて頂戴

人體の垢は皮膚より出づる脂肪或は剝落せる表皮並に空氣中の塵埃の混合により生ずるものなれば只單に水にて洗ひたりとて容易に其污垢を除く事を得ざるべし通常人の取る法は木灰汁にて洗ふといへどもアルカリ性のものは毛織類の地質を損ずる事甚だしきが故可成其性の薄き者を選用すべし近時礬砂或は硼砂を用ひて毛布の剛ばるを防ぎ石鹼にて垢汚を洗淨するあり凡て毛織物を洗濯するには必ず強く揉むべからず其儘之を洗ひ干し乾すべし其生乾の時火熨斗を以て之を延ばすべしフランネルは之を振り動かすに止め莫大小は縦に引き延し置くべし糊は清潔に洗ひ上げたる後付くるものなるが夏の如きは柔軟なる肌に着着するを好まざるには甚だ宜しきも爲めに氣孔を塞ぎ風を通さず温を保たしむるに不利なきにあらす

第二十八 分析の一斑

【一】アルボースの性質を説明せよ

傳染病研究所のアルボース殺菌力試験成績報告は虎列刺菌と腸窒扶斯菌とに對し十分消毒の効力あり價廉なるが爲め公衆の使用に供し危険の虞なく虎列刺及び腸窒扶斯病の排泄物に對する消毒劑として適應するものと斷定し東京衛生試験所は人體に接觸するも害なく衣服の地質を損せず且つ便所のタ、キ又は器具等を腐蝕するの恐れなきを證明し北里博士は尙皮膚病等治療の目的を以て使用さるゝと云ひ頗る廣く行はれ居れり其の特色を擧ぐれば石炭酸より濃厚強度に用ゐらるゝ事、惡臭なき事、危険なき事、廉價なる事、入浴、洗濯、手洗用としての便利は普通の石鹼と異らざる事原液（固形と液體との間の軟體）通常液（原液を水にて二十倍に薄く溶解したるものにて石炭酸の

最も濃厚なる液體に適す)固形(アルボース石鹼と稱し携帶に便利の爲め原液を固めた者)の三種共に樟腦の香氣ある事等なりベスト禿頭病チブス赤痢コレラ等の豫防消毒となり田蟲汗疹等皮膚病の治療創傷の防腐劑となり蚤、蚊、虱、南京蟲、其他の毒蟲の痛痒を止め又滅殺劑となる勿論醫家にはアルボースに勝る藥品少からざれど多くは劇藥にして素人の使用に適せず要するにアルボースの眞價は安全にして素人の使用に適する點にあり

【二】 硼酸水を製するには硼酸と炭酸加里とにて宜しきや且つ分量を

硼酸一匁を水一合に溶かして製す炭酸加里は極少々加ふれば佳なり但し加へざるも差支なし

【三】 脱脂綿の製法を問ふ

白色精良の綿を安母尼亞水蒸餾水各等分の混和液に浸漬する事二三時の後蒸餾水

にて洗滌し其水全く中性となるに至り壓搾し乾燥して製す之を水中に投ずるに直に沈降するを佳良とす

【四】 水銀軟膏は連用するも害なきや

久しく連用するときは局處は濕疹を起し又吸收に依て汎發中毒を起す事あり

【五】 安母尼亞の藥物的使用法並に食物に混ずるときは有害なりや

本品の局處作用に腐蝕を爲すにあり弱性苛性亞爾加里に略同じ之を皮膚に觸るときは其部熱灼疼痛潮紅及炎症を起し發泡腐蝕す又稀薄の液の少量は胃中において消化を害する事募きも胃液を中和す濃厚の物は胃の粘膜を侵蝕して激烈の胃腸炎を起し呼吸にありても這の瓦斯を吸入すれば鼻粘膜を刺戟して烈しき咳嗽聲門痙攣室息を起すものなれば濫りに用ふべからず又藥物として礮砂精を水に和し毒蛇咬傷の近部に解毒とし皮下注射若しくは内服せしむ又他の蟲類の咬刺等に効ありと云ふ其他皮膚刺衝

劑として用ひ或は酩酊昏倒麻酔藥中毒症渾て呼吸微弱にして歇止せんとする時嗅藥として用ひらる食物に極少量を含むものは前に述べるが如く大害なきも消化を妨ぐべし薄きアンモニヤ水は婦人の經水期に於て頭痛神氣鬱閉の際之を嗅入するときは氣分を爽快ならしむべし

【六】 鹽酸規尼涅の効能並に用法を

麻拉利亞性熱病には〇、五乃至二瓦を發作前に頓服し又解熱劑として一瓦或は其以上を服用す常に健胃或は強壯藥として一瓦を一日數回に用ふる等其他百日咳に賞用せらる外用として偲里斯林蒸餾水を混じて皮下注射用に使用せらる又點眼吸入藥として用ふる

【七】 解熱藥として硫酸キニーネ〇、五を日一回或に二回持續す差支なきや餘り持長して用ふれば終に胃及腦を害し些の効なからん

【八】 サルチユル酸の儂麻質斯に用ふる分量と方處を聞きたし

酒精を適度に水一五〇瓦に對しサルチユル酸五瓦を加へ尙單舎十五瓦を混じて食時毎一匙を用ふ又一法として單にサルチユル酸五瓦を散藥十包とし用ひても宜し

【九】 風邪に用ふるサリチル酸はサリチル酸那篤籠護と同品なるや

撒里矢爾酸は胃を害する事甚しきを以て内服には主として胃に堪へ易きサリチル酸那篤籠護を選んず但し外用にはサリチル酸を用ふ

【一〇】 風邪に用ふる加密爾列花の熱浸劑も臨臥の頓服なるや其用法を

凡そ一匁程を恰も茶を呑むが如き方法を以て多量の温湯に浸出し臨臥に服用して發汗せしむべし

【一一】 硼砂は慢性結膜炎に効あるものですか

全然卓効あるものにあらざるも又多少効能なきにあらず

【二二】炭酸中毒の療法を問ふ

【二一】空氣流通最も宜しき室に移し安母尼亞水の吸入並に冷水灌漑法を行ふべし

【二三】苦味丁幾の服用は食前後何れが宜しきや

食前に服して可ならん

【二四】硫黄軟膏の製法を

昇華硫黄一分豚脂二分を混和したる者なり

【二五】誤て亜砒酸を飲用せし者身體に害あるや

大に危険なるものなれば直に砒石解毒劑を服すべし

【二六】三ヶ月の妊婦熱病に罹り麝香を用ふる時は冷熱劑として奇効あるも墮胎の恐あり

と聞く果して然るや

【二七】麝香は罕に興奮劑として用ゆる事あるも解熱藥としては用ゆる事なし又生殖器の機能

を興奮せしむる作用あるを以て大量を用ふれば妊娠子宮に不良の影響を來すべきも適量なれば害なし

【二七】天然カルルス泉鹽は逆上或は腦病に特效ありや

天然カルルス泉鹽より反て人工カルルス泉鹽は本問の如きに卓効あり

【二八】牛乳中の結核殺菌法を

結核の牛乳より人體に感染するは著しきものなれば必ず牛乳を煮沸すべしこれに由て

病菌並に寄生蟲を撲殺すべし

【二九】鹽酸リモナーデの製法並に用法を

稀鹽酸二瓦單舎別二十瓦淨水二百瓦を和し食後二三食匙を用ふ

【二〇】食鹽を生水に加へて海水浴に代ふるには何程の分量にて宜しきや

海水は其百分中三乃至四の食鹽を含有するものなれど、今食鹽を加へたる浴湯を製せ

んには凡そ一人前の浴槽中に五合乃至四升を溶解すべし又脚湯には五勺乃至三合を度とす

【二一】 薬量概略比較表を示せ

| | | | |
|-------|----------|----------|----------|
| 一ポンド | 十二ダラクマ | 二百六十グラム | 約二合 |
| 一オンス | 八ダラクマ | 三十グラム | 約三才凡一盞 |
| 一ダラクマ | 六十ミニウム | 四グラム | 一匁 |
| 一ミニウム | 平均十五ミニウム | 十五分ノ一グラム | 一滴 |
| 一グラム | 四、〇グラム | 一食匙 | 約二分六厘 |
| 一茶匙 | 一〇〇、〇グラム | 一茶碗 | 一五、〇グラム |
| 一酒盞 | | | 一〇〇、〇グラム |

【二二】 元青丁幾二三滴水に和して服用差支なきや

激烈なる刺戟性のものにして其主成分カンダリジン〇、〇二は人の死量なればあまり

好んで賞用すべき薬物にあらず

【二三】 次亜燐舎利別は牛乳の代用として効ありや

強壯劑としての次亜燐は効あり然れども牛乳の代用品たる能はず

【二四】 樟腦の香を好み常に懐中して衛生上効あるや

樟腦は殺菌の性を帯ぶれば大に宜し

【二五】 龍腦と硼酸は何にて解けますか

龍腦はアルコールに溶け硼酸は湯に溶解すべし

【二六】 イヒチノール薬は何に宜しきや

關節、癱瘓質私、尿酸性關節炎、酒查鼻、丹毒、濕疹、痲疾、子宮及腔の疾患に用る

て効あり

【二七】 沃剝は食の前後孰に服するは宜しきや

食後に服用せらるべし

【二八】 炭酸グアヤコール外二品より成る丸薬を醫師の投薬ケレオソートと併用して差支なきや

其主成分たる同一のものなれば併用する必要なし

第二十九 蟲類驅除

【一】 油蟲を退治する薬を教へて

アルボース劑を床下壁間等に撒布すれば一夜にして退治す

【二】 旅籠屋業者者南京蟲年々増殖して困却す

不潔の場所を掃除して後ちアルボース液を撒布すべし

【三】 虱を驅除する法を問ふ

發生の部位に因り例ば之頭髮の中なれば先づ驅蟲菊の花瓣を粉末にせる者を撒布し一夜を経てアルボース石鹼にて充分に洗滌す又衣服なれば熱湯に浸漬したる後アルボース石鹼にて洗滌すれば概ね驅除するを得べし

【四】 小金蟲は人體に害あるや又驅除法を

人體に直接の大害を及べすものにあらず然れども凡ての昆蟲類は往々病毒を傳播する事あり故に能く室内を掃除しアルボース劑を撒布し早く驅除するを良とす

第三十 各試験、検査法

【一】 肉類の簡便検査の方法を示せ

一、紫色は病死の肉にして淡紅なるは病肉なり

二、肉片脂肪筋肉相交りて大理石の紋狀を顯はすは良肉なり

- 三、柔軟にして脂肪多く濕氣あるは悪肉なり
- 四、指を以て壓するも弾力性あるものは良肉なり
- 五、煮沸して肉片縮少するか或は不快なる臭氣あるものは不良なり
- 六、良肉は上面乾燥して不快なし

【二】牛馬肉の識別法を聞きたし

- 馬肉は暗赤色にして牛肉は鮮赤色なり
- 馬肉は堅くして牛肉は柔軟なり
- 馬肉は脂肪少なくて牛肉は脂肪多し

【三】牛乳試験の略法を聞きたし

- 一、牛乳は帶黃白不透明の液體にして甘味を具へ其反應は亞爾加里性若しくは中性なり腐敗せるものは青色試験紙を赤變す

二、小麦粉又は米汁等を混合せる者あり然るときは沃度丁幾を乳汁中に入るべし若し存在するときは忽ち美麗なる藍色に變ず

三、牛乳は其腐敗を防がん爲め時々藥物を混入するが故に過格魯兒鐵液を混ずるときは美麗なる紫色に變ず此れ撒里失爾酸なる防腐藥ある證なりとす

【四】人體平均體量及身長の標準を聞きたし

從來の經驗により之を示すときは大略左の如し

| 年齢 | 體量 貫 | | 身長 尺 | |
|------|--------|--------|------|------|
| | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 初生兒 | 、七五〇 | 、七二〇 | 一、六〇 | 一、五五 |
| 五 歲 | 四、二〇〇 | 四、〇〇〇 | 三、三〇 | 三、二〇 |
| 十 歲 | 六、一五〇 | 六、一〇〇 | 四、一〇 | 四、〇五 |
| 十五 歲 | 一一、一五〇 | 一一、〇〇〇 | 四、九五 | 四、七五 |
| 二十 歲 | 一三、五〇〇 | 一二、二〇〇 | 五、二五 | 四、八二 |

| | | | | |
|------|--------|--------|------|------|
| 二十一歳 | 一四、一〇〇 | 一二、七〇〇 | 五、二〇 | 四、八一 |
| 三十歳 | | | | |
| 三十一歳 | | | | |
| 四十歳 | 一四、一五〇 | 一二、七二〇 | 五、一九 | 四、八五 |
| 四十一歳 | | | | |
| 五十歳 | 一三、九五〇 | 一一、三五〇 | 五、二〇 | 四、七七 |

【五】 石鹼の良否を鑑定識別する簡易なる方法を教示あれ

先づ石鹼の小部分を削り適度のアルコール中に入れて溶解せしめ其中へフェノールフタレイン溶液(賣薬店にあり)の少量を注ぎて其色に全く變化なきものは良性なりと雖も薄桃色を呈するは稍々良性なるも濃厚なる紅色を呈するは悪性なれば用ゆべからず尙兼て便法として石鹼を管めてヒリリと辛味を舌に答ふるは其質粗悪なるものにして舌に些の刺戟を與へざるものは良性なりと心得べし

【六】 鉛分の含める有害なる白粉と無害なる白粉を區別して示せ

東京府下に於て最近の製造に係る白粉を検査せしに左の結果を見たり無鉛の分、無鉛製衛生白粉雪、衛生白粉、白ゆり、パンジ白妙、水晶おしろい、メリー名譽白粉、御園の雪、やまと櫻、宇壽紅葉、すぐれはだ、きめはぶたい、土屋白粉、雪の雫、夕顔菊の露

有鉛の分吉野香、菊童、玉の鶴、若さくら、雪競、ゆかり香、花月香、九重、牡丹白粉、花園、白露、花の雪、富士見形、雲井キレー白粉、花のつや、東にしき、雪のつや、千代の玉、雪の友、八重錦、鶴の友、都の花、花王白粉、新花王白粉、小町水おしろい、ダイヤモンド、佛蘭西美人スノー、雪の梅、音羽菊、小町梅、壽美禮白粉、小町白粉、京の水、ふか磨白粉、小町香、丁子香、白玉粉、天上香白粉、都白粉、玉白粉、都錦、都雪、金明粉、生白粉、練粉白、花の錦、雪の花、初ざくら、白牡丹、都の水、ホワイトトロー、玉の花、八重櫻、宮田白粉、飯田白粉、小出白粉、小足白

粉、都の花、やまと錦

鉛中毒は俳優に最も多く藝妓の之に犯さるゝこと比較的少なし

【七】 腎臓病者の尿検査法を示されよ

指拇位の試験管に一寸程尿を入れ之を火に焼けば腎臓病なれば速に凝固物を現はす此に硝酸十滴を注ぐときは其凝固物解して益々固結して下方に沈澱すべし此れ即ち體中の蛋白質にして血中の養分若くは腎臓組織の崩解せしものにして蛋白質の増減に由り其病勢の消長を知ることを得べし

【八】 飲料水に鹽分を含み居るや否やを知る試験法なきや

硝酸銀の水溶液を加へて白濁を呈する水なれば必ず鹽分を含める水なりと知るべし

第三十一 衛生食料

【一】 スコット乳菓は評判の如き滋養品なりや牛乳との優劣及其適量を聞きたし

滋養の効大なり胃腸の弱き人を用ふるときは其消化を助くる事著し牛乳とは其滋養の性質を異にするを以て其優劣を判する事難し一回の分量一食匙即ち十二瓦乃至十五瓦宛一日三回より漸次増量すべし夏期は消化器の模様は注意し用ふべし

【二】 珈琲の効否の御説明を乞ふ

珈琲は嗜好品として稱用せられ其主成分は珈琲涅にして神経系筋働力血液循環等を興奮する事大なり

【三】 斷然喫煙を廢せんとす頃に嗜好品を廢するは却て害ありと聞く如何

決して害ある者にあらず宜しく決斷あれ

【四】 生は幼少よりの喫煙者なるが近頃眩暈及嘔吐を催し困る中毒なるや

煙草の中毒より來るものならんと信ぜらるる故に斷然喫煙を禁じ心を使役する事を廢し

て温泉場に赴き若くは日々入浴して適度の運動を行ひ毒質を体外に排除するため營養を進めて體力増大を期すべし

【五】 煙草の代用品なきや

普通煙草の代用品として薄荷パイプを使用するは衛生上害少くして大に佳なるものなれば賞用すべし

【六】 煙草は衛生上害ありといふが幾分かの利益もあるものですか

煙草の主成分はニコチンにして其含量煙草の種類に依り大差あり純粹のニコチンは劇甚なる毒物にして煙草の煙或は煙草中に幾分含むも身體に入るの量甚だ少量にして喫煙に慣れたる者に在ては之を喫して神經を興奮し或は之を鎮靜せしむるの効あり然れども慣れざる幼者は往々煙草を喫したる後に於て嘔吐頭痛眩暈等起し神經を過敏ならしめ深く之を喫すれば危険なる中毒症を來し視力の減少を起すべければ大に鑑みざ

るべからず

【七】 野菜にて滋養に富む者は何々なりや

野菜中蓮根、馬鈴薯、胡蘿蔔、蕪、甘藷、牛蒡、大根等は凡て食水炭素量多く蛋白質の量多し健康體に用ゐて差間なし

【八】 滋養物として卵を飲用するに鹽又は鹽分を混合せざれば蛋白質稀少なりと云ふ如何

去る理由なし鶏卵は百分中蛋白質十二分以上脂肪十二分鹽類一分を含むものにして別段鹽分を加ふるの必要なし

【九】 卵の黄味と白味の價値を説明あれ

卵は衛生上無二の食物にして從來は黃身を取らずして白身を賞用したりしが近時は反對に白身を捨て、黃身を取るに至れり然れども白身は腦及神經等の主成分として大に用ふべきものにして決して捨つべきものにあらず黃身は體温を作る成分に富むものな

れば共に嘉用すべきものなりとす白身を煮沸するときは塊りて消化し難きも黄味はボロくとして塊らざるを以て黄味をのみ利益あるものと誤認する者甚だ多し故に卵は半熟煮として兩方を用ふるは大に効あり

【一〇】 夏永く鶏卵を貯へる法なきか

石灰水の中に漬け置くは可なり

【一一】 肺患者の痰を食せし鶏の卵は大害あるや

勿論にして甚だ危険なり衛生の發達したる今日途上或は庭園前に痰を吐くは最も忌むべき習慣なりと信す

【一二】 玉子は如何にして食用に供すれば最も滋養となるや

半熟とするを最も良とす餘り煮過ぎては消化し難し

【一三】 肉類及卵を毎日食すると一日又二日を隔て、食するとは身體に何れが宜しきや

身體の營養を適切ならしむるには蛋白質のみに富めるものゝみにては不適なり故に多數の食品即ち脂肪糖類澱粉肉等を以て食餌の構成を完す殊に蛋白は肉のみならず豆類よりも同價の者を得るを以て之を計算して凡そ一日蛋白質百瓦脂肪二十瓦含水炭素四百五十瓦乃至五百瓦を以て普通健康の人に適すべし而して脂肪中等の牛肉は百分中蛋白質二十一分を含む割なりとす

【一四】 牛乳を飲用するときには下痢す尙用るて効ありや鶏卵と何れが宜しきや

不純乳又は病に罹れる牛の分泌する乳汁は大に害あり殊に近來牛乳搾取の際不潔なる混合物をなしたる等により爲に大に滋養價を減じ却て健康を害する場合多し然れども消化器大に荒蕪せられしときは純乳と雖も乳酸酸酵を起し下痢等を起す事あり鶏卵は乳汁の如く動物性食品中大に滋養に富み緊要なるものにして其三分の二は蛋白二分の一は蛋黃なり鶏卵一個を五十瓦として蛋白質量に比較して牛乳百五十瓦に適す脂肪

は全重量の十分一なり問者の如きは反つて牛乳を廢して半熟卵を用ゐて効あらん

【二五】 肝油五瓦と鶏卵一個との滋養價値を問ふ

肝油は脂肪を補ふものにして瘦せたる物用ひて効あるも消化を害し易し滋養としては卵優れり

【二六】 味噌汁を飲用するに時々腹痛を覺え烈しく下痢する事あり如何にや

消化器衰弱せるものに味噌汁の如き不消化の爲め一層荒蕪せられ腹痛中痢を起ものなり

【二七】 大豆は多量の滋養分を含有するも不消化物なり故に煮て食しては如何

成熟したる豆類殊に大豆は其價廉にして滋養分に富み動物性食品に代用すべしと雖も豆皮は不消化なる細胞素より成り胃腸を害し易し且つ煮沸の際多量に水分を吸収して次に膨脹し其容積大なるが爲め胃腸を疲勞せしめ消化を害する事あり普通大豆は豆腐

又は味噌を製し食用に供するものとす

【二八】 妊娠中流産の虞ある食物は何なるや

辛辣性物不消化物を出來得る丈避くべしと雖も大概平素の習慣により妊婦の嗜好を抑制するを可とす蓋し夕時及び妊娠の後半季に於ては飽食せざる様慎むべし

【二九】 馬肉は滋養の効あるものなるや

馬肉は筋纖維に富み其滋養の價値普通一般の魚肉に劣らず肺病者には最も滋養の効あるものとして用ひらる

【三〇】 豚肉の滋養の價値御示しあれ

豚肉は餘りに脂肪に富みて反て消化器を勞する事多く其百分中其脂肪に乏しき者と雖も蛋白二十一分脂肪五分と鹽類一分を含むものなれば牛肉に比して大なる差異なきも牛肉犢肉雞等の如く消化宜しからず且つ豚肉内には寄生蟲の栖息實に甚しきものな

れば食するに望みては大に注意すべし畢竟其滋養の價値は牛肉鶏等に劣るものなり

【二二】 牛肉並に鶏肉にてスープを作る法を

牛肉一斤を二ツか三ツに切り五合の水と共に煮一旦煮立ちたる後火を弱くして葱、人參、鹽、胡椒等を入れ再び煮出して布片にて漉して製す鶏肉スープは鳥の骨ぐるみブツブツに切り三百目の鳥ならば水四合位の割に入れ強火にかけて煮上りたる時上の泡を取り除き玉葱一個人參二本少許を入れ凡そ二時間弱き火にて煮るべし

【二二】 密柑水の製法を問ふ

砂糖水を作り置き其れに密柑油を數滴入れ搔き廻はすべし通常密柑油は賣藥店にて販賣す

【二三】 痲病には牛乳及牛肉は害ありや

牛乳は賞美すべし牛肉は脂肪少き處を少しく用ゆるは害なし

【二四】 牛乳は食前食後何れが宜きや又煮沸せし牛乳は何時間置きて差支なきや

牛乳の飲用は食前食後何れとも差支なし又之れを耐久せしめんには充分に煮沸したる牛乳を冷却せしめて適宜の容器に入れ置き假に密封を施して空氣の竄入を防ぐ事を得ば長く耐久せしむる事を得然れども期節に依り早く變敗を起し易きを以て少量の重曹を加へ寒冷水或は氷中に貯ふるときは酸敗を來す事甚だ少し

【二五】 牛乳を二三日貯藏する方法ありますか

牛乳を充分沸騰したる後更に十分時間能く之を煮沸せしめ能くかませて、氷又は井の中に貯へ置けば盛夏の中と雖も二日間位は腐敗する憂なし

【二六】 牛乳は朝飯の前後何れが滋養になるや

胃の充滿せぬ時用ゆるを最も宜しとす故に朝飯前可なり

【二七】 牛乳に次ぐ滋食品を擧げよ

煉乳、乳脂乳、クミース、ケフキール、肉羹汁、雞肉入肉羹汁、ペプトーネ製口品ソマ
トーゼ、ネールストツプハイデン、肉エキス等

【二八】一升の牛乳を三合に煎じ詰め飲用するも効分に差ひ無之哉

牛乳は百分中に八十七は水分なるを以て煎じ詰て蒸發するも効分に異常なし

【二九】或魚を食したるに顔及全身赤色を呈し酒に酔ひたるが如し且つ頭痛甚しく六七

時間の後回復す此際に手當ありや將來身體に害を遺す事なきや

魚介中には毒を含むものあるを以て平素注意すべき事緊要なり例令ば鰻は平素生理的
に其内臓中に猛毒を含み之を食する時は劇しき中毒を起す事屢々あり鰻も亦其血中に
毒を有するも熱を加へ或は胃中に入るときは害を成さざるを以て食用に供するも差支
なし但し偶然創傷等の経路に依り其毒血中に入り中毒を起す事あり牡蠣は妊孕時又不
潔水棲息時に於て其體中に毒を生じ之を食するに依て中毒を起す事あり又鯖 鯉 鱒

鰻等は新鮮なるときは毫も毒なしと雖も陳舊なるときは忽ち毒を生じ之を食する時は
即ち本問の如き中毒症 狀を發する事あり然れども一部は各人の素質にも關するもの
にして少しく陳舊なる品を食して中毒を起す者あるも此に反して同品を食して毫も障
害を呈せざる事あり斯の如く中毒を起し易き人は魚類を用ふるに當り勉めて新鮮なる
品を選び且つ成るべく生食を避け炙き或は煮て食し又既に中毒を起したるときは空氣
の流通宜き廣潤なる室内に安臥し頭部に氷嚢を貼し里母奈埜を服用する時は回復す毫
も將來に向つて害を遺す事なし

【三〇】魚の中毒の爲めか皮膚に紅斑を來せり如何にして發散せしむべきや

紅斑は中毒のみに限らず創傷、火傷、凍傷、鷹蟲、痘瘡等よりも發生するものにして
主に腹部内股手足の背面部に發す通常は單に撒布藥として明礬末三〇、〇を用る冷罨
法は重き者に向て行はる

【三一】 犀蘇酒の効能を問ふ

犀蘇酒は桂枝、山椒、防風、桔梗、白朮の五味、を味淋に浸漬したるものにて専ら健胃興奮の効あり古來之を用ゆる時は長壽延命を得ると云ひ傳へたり左れど多量に飲めば酒と同一の害ありと知るべし

【三二】 藥品より葡萄酒を製する法を

單舍利別、アルコホル、葡萄酒(生葡萄酒の搾り汁)を適度に加味して黑豆を煮た汁か桑實の搾り汁等にて色をつけ此にキナ苦味丁幾等を混すべし

【三三】 葡萄酒と日本酒の價値を聞きたし

日本酒は葡萄酒の如く鞣酸を含まざるを欠點とするのみにして其品質佳良なるものは左して劣るものにあらず幸ひ日本酒を用ひたる後單寧を含む事多き日本茶を用ひ或は食後番茶を飲むときは葡萄酒を用ふると同等の効ありと云ふ

【三四】 酩酊者は如何に手當して可なるや

酩酊者は先づ空氣の流通良き處に穩臥せしめ頭部を冷し茶或は珈琲の濃煎なるを與ふべし

【三五】 飲酒の爲に起る病氣はどんなものですか

先づ諸種の精神及神經病、心臟脂肪變性、肝臟肥大症、萎縮腎、肥胖病、痛風、消化不良等は直接飲酒の爲に起り殊に怒るべき卒中は血管の脂肪變性より腦出血を來す結果なり尙ほ注意すべきは飲酒家には傳染性を帶べる病症の襲撃容易なること是なり即ち肺結核に犯さるるもの飲酒家に多くして其豫後又甚だ不良なり其他肺炎及び腸窒扶斯の如き熱性病の場合にも飲酒家は既に、心臟に故障あるが故其麻痺によりて倒るるもの頗る多し

【三六】 飲酒家は其子孫に飲酒癖を遺傳するものなりや

勿論遺傳するものにして其比例は百人中五十人以上七十人は其父母或は祖父母より遺傳せらるゝを證明せり一旦此飲酒癖を遺傳せられたる子孫には白痴或は痴鈍なる者多しと云へり慎しむべし

【三七】 酒を嗜みたる者斷然禁酒するも健康上に害なきや

自ら忍ぶに辛苦きのみにて決して害ある者にあらず蓋し酒を呑まざる換りに他物を濫食するは宜しからず故に三合を飲みし者ならば二合に減じ二合ならば一合に減ずる様なし自然に禁酒するを可とす

【三八】 食物に日本酒を和して飲用して差支なきや

古來より骨酒とて鯛のあらに日本酒を熱燗して用ふる例あり尙他に鰻酒等あり本人の嗜好により少量ならば差支なし

【三九】 食後少量の酒を用ふるは胃の消化力を助けざるや

酒類の飲用により胃の消化を助くる場合極めて少く却つて胃液を沈降せしめて胃壁を荒蕪ならしめ心臓の鼓動高まりて實際胃の消化を助けず尙腦の識性を麻痺して思慮の明哲を失ふに至る故に例令飲酒の癖ありて之を用ふるも決して十五瓦以上を飲用すること勿れ

【四〇】 混成酒を飲用すれば如何なる害有りや

亞爾箇保兒中毒を起す事容易なり

【四一】 酒を飲めば精神興奮すれど平素は沈鬱にして終日酒氣を繼續せざれば不可なり衛生の可否を問ふ

酒類は精神興奮の作用あるものなれども前掲の如く之を濫用するときは必ず中毒病を起し其害測るべからず精神沈鬱なれば其原因を極め適當の衛生的藥用的療法を行ひ其際必要に應じて酒精劑を用ゆるの場合なきに非ず然れども多くの精神病、腦充血の

傾あるもの肺、心、腎臓病等には概して禁忌するを適當とす

【四二】 燒酎は少量に用ふるときは藥になるや

酒類は嗜好品として用ゐるも人類の生活上無用の物にして之れが爲め幾多貴重の生命を掠奪せられ若しくは飲酒に耽りし結果五管支體の自由を妨げられ初めて害毒の甚だしきを知るも時已に遅く救済し難く哀別の涙に暮るゝは殆ど飲酒家の常なり中流以下の徒は身を傷くると共に財産を冗費して終に路途に迷ひ妻子離散して天與の快樂を奪はれ茲に少人亂れて不善をなす其害の及ぼす事大にして利を受くる事少し

【四三】 服藥後茶を飲用せば其効能を失ふとは眞か教授を乞ふ

茶には常に澱み即ち鞣酸なるものを含有す而して此鞣酸は好で各種金屬並に其鹽類其他鹽基と化合し易く爲に諸種の藥物を變化して不溶性物となし或は其藥効を變ずるに至る然れども亦鞣酸に依て變化せざる藥物なきにあらざるも服藥後は喫茶を禁すべし

【四四】 果物中柿は有害なりや否柿を食して後四日を経て痙攣を來したり

新鮮なる物は毫も害あるものにあらず痙攣には他の原因あらん或は又該果物腐敗せしやの疑あり

【四五】 妊娠三ヶ月の婦人非常に芥子を好む右は食するも差支なきや

芥子の如き刺激性あるものは殊に害あり

【四六】 肝油を服用するときには身體肥滿すると眞か又無臭と有臭と何が効あるか

營養不良には偉効あること疑なし然れども健康者は特に身體を肥滿ならしむる必要なきのみならず却て脂肪過多なるときは種々の障害を起して且つ消化を損害し易きを以て用ゆべからず否用ふるの要なきなり臭氣の有無に就ては精製品なるに従て臭氣輕く胃に堪へ易きものなれども殊更に臭氣を取りし所謂無臭肝油の効顯は疑はし

【四七】 飲食物にサリチユル酸或は明礬を加へて害なきや

一般の飲食物に防腐性を使用する事なきにあらざれど賞すべき者にあらず殊に持續して常用とするときは大に害あり禁すべし

【四八】 鐵銹は衰弱者に宜しきや

鐵銹は一般の衰弱症患者に於て大に良好なる結果を來さしむるものなるを以て好んで之を用ふべし食後直に之を取り假令他の藥物を用ふるに係はらず其前後に用ふるも毫も差支なし

【四九】 米と麥と孰が滋養多きや且つ糠は全く滋養なきや

米或は麥の種類に依つて少差あり凡て此等穀物の蛋白質は略似寄りたるものにして殆んど甲乙なし此滋養素殊に蛋白質並に鹽類は穀粒の外層に存し内部は澱粉を以て充たさる故に穀粒の外層より廢物として得る糠には反て許多の鹽類蛋白質を含むものなれども何分糠は多量の不消化物を含み腸胃を機械的に刺戟して消化障礙を起し易し故に折

角攝取せし滋養の價は不消化の爲め減却せらるゝものとす然れども消化器健全にして克く之に堪へ嫌惡せざれば食するも妨なし其他麥は米よりも含水炭素の量少なく消化し易きの利益あり尙米中に適宜の麥を混和して用ふるときは最上の食物となるべし

【五〇】 干魚と生魚と何れが滋養あるや

生魚に限るべし干魚の如きは甚だ不消化にして多分の鹽類を含むものなれば滋養の價値至つて寡なし

【五一】 鯉魚に寄生蟲ありと信か

鯉魚は生きながら其肉中に寄生蟲を藏するものにして往々其中毒症を起す事あり故に一定時を経過して腐敗せざる位に時間を過ぐれば該蟲を認めざるに至るといふ何様醸生する蟲は大害を來す事あり

【五二】 胃の弱きもの、滋養品として最も適當なるものを聞きたし

液状食物中第一位を占めるは牛乳、殺菌煉乳、乳脂、乳、「クミース」「ケフキール」
ソップ、鶏卵入りソップ、膠質レグミーゼ、又は鶏卵（生卵及半熟）ペプトーネ製品、肉
エキス、粥等にして就中牛乳は滋養價値あるものなれば嫌惡或は胃に停滞せざれば用
ゆべし其他脂肪少き魚類軽く焼きたる肉麵麩野菜には新豌豆、菠薐草、花甘藍、新胡
蘿蔔、蕪、葱、獨活の如きものなり

【五三】 麥湯は痲病者に大効ありと果して然るや

痲病者には大に麥湯の多量を飲ましむべし（一日二升三升）其重症ならざるものは必ず
治すべし是れ排尿をなさしむるが爲めに尿道内の不潔を洗滌するが故なり但し鹽分を
取るべからず

【五四】 授乳中の婦人に梨薊等を食べして害なきか
其量を適度に用ふれば大害なし

【五五】 男子は薊蕪を食せざれば身體に害ありと云ふ眞なるや

決して然る理なし寧ろ薊蕪は消化非常に悪しき品なれば多量に用ふるときは反て害あ
り

【五六】 鹽を甜むるは衛生上如何又油揚は全く不消化物なるや

食鹽を甜むるは適量なれば寧ろ有効なり油揚は消化し難きものなれば可成他の滋養品
を取るに若かず

【五七】 米粥の煮方

可成文火を以つて徐々に三十分乃至一時間充分煮熟迄は決して掻廻さざるを良とす充
分煮熟したる後一合乃至五勺の牛乳を入れ之れに少許の食鹽を加ふれば良好の食物な
り之れに鶏卵一二個を加ふるときは亦更に佳良なりとす

【五八】 西洋食卓上の心得を知りたし

◎急いで食事する勿れ◎食物を口一杯に頬張る勿れ◎食物を嚙みつゝ、口を開く勿れ◎食物を口にしながら話す勿れ◎食刀を以て食物を口の中に入る勿れ◎食事中咳嗽、嘔、欠伸其他不快の音を發する勿れ◎食事中齒をつゝき其他指などを口中に入る、事勿れ◎椅子の後方に凭れ掛る勿れ◎食卓の上に臂を附く勿れ◎食卓を打ち拍子を取り唄を歌ひ又は口笛など吹く勿れ◎食卓上の菓子果物を持去る勿れ◎口中に食物を含みながら席を立つ勿れ◎バンは手にて小さくむしり喰ふ時は一々バターを着くべし決して食刀にて切る勿れ◎バターはバターナイフにて分ち取るべく自分の食刀にて切取る勿れ◎自分の肉又は食刀を他の人に貸す勿れ◎主人より乞はるゝにあらざれば彼此と食物の選擇を爲す勿れ◎ソップを吸ふにズウ／＼音する勿れ◎食物を皿に餘り多く盛る勿れ◎手巾を用ふる事を忘るゝ勿れ◎魚類の骨は喰叉に受け皿の端に置くべく口より皿にベツベと吐き出す勿れ◎手づから一々皿を掃除する勿れ◎汚れし儘のカフス、

カレー、手にて食卓に着く勿れ◎鬼見た様な頭して食卓に着く勿れ◎高聲を發し又は議論主人めきたる命令をなす勿れ◎無暗に讃め上ぐる勿れ◎食卓の皿や其他の器を不適當に使用する勿れ◎病氣藥劑消化不良其他不快の談話をなす勿れ◎茶及珈琲は碗を取り上げ飲むべし皿諸共に取り上げ飲む勿れ◎茶匙を入れたる儘呑む勿れ◎茶や珈琲を代ふるときには茶匙を皿の上に置き碗の中に入れて置く勿れ◎食事を終りし時は食刀及喰叉は揃へて皿の右の方に置くべく別々に散亂し置く勿れ◎主人公の許しを得るにあらざれば人に先ち妄りに席を立ち去る勿れ

【五九】 肉類調味の方法を御示しあれ

肉類を調味するに煮方炙方蒸方の三法ありて肉の滋養分を液汁として採るには煮方を用ひ又肉を其儘用ふるには炙方を用ふ炙方には二種ありて鐵鍋にて鋤焼くと串ざし炙るの法なり蒸方は炙り方と同様にて外部より火によりて固むる代りに蒸氣の熱を以て

するのみ

一、鳥肉は刺身として生食する事あり元來生肉を細切して酢或は醬油鹽等を加へて食するは之を軟かならしめ消化を善からしむる如きも時として肉中に寄生蟲の存する恐あれば必ず火を用ふべし

二、魚肉は獸肉と大差なく滋養の効あるもあまり脂肪多きは不消化なりとす日本人は外國人に比し脂肪を嗜まざるが故魚肉を食すれば其不足を補ふべし即ち魚肉の脂肪は大に消化し易し

三、介類は脂肪乏しきも蛋白に富むものなり然れども滋養に適せず

四、酢を用ふるは其酸味を喜ぶと共に魚類の小骨を軟弱ならしめ又變敗を防ぐに最も有要なる物なりとす

、苦味辛味は共に食機を進め殊に辛味は其成分中の揮發油の作用により香氣を發す

故に胃腸の弱き人之を用ひて消化作用を助く

【六〇】 滋養肉類の選擇を教示あれ

肉類の中にも白色肉は消化し易し赤色肉は難し脂肪多く纖維に富むものは不消化なり
犢肉鶏肉を好み魚類には鯛比目魚鯉鮎等を用ふ

【六一】 肉羹汁卵牛乳の價値を併記されし

肉羹汁は其清澄なる液汁中に抽出分あるのみにして蛋白は煮沸によりて僅かに其上部に浮べる細かく凝固せるものゝみなれば世人の信するが如く多くの蛋白質を含むものにあらず此抽出分によりて心臓の鼓動を盛んならしめ食氣を奮はして食を勸むるの先導者たるに過ぎず次に鶏卵は半熟にして黃白共に用ふべきも蛋白を好むものは白身を取り脂肪分のみを欲するときは黃身のみを與ふべし牛乳は蛋白質より脂肪分に富むものなれば脂肪を要する場合最も宜しとなす牛乳の脂肪分は如何なる患者並に健康者

と雖も最も適したる飲料なり今牛乳を入れたる玻璃瓶を類りに震盪するときには脂肪分は残らず上際に浮ぶが故之を除きたる牛乳は蛋白を含む事割合に多くして脂肪分及び糖分を缺くが故體軀肥滿せる者に最も適す瘦たる人には其脂肪分多きを取らしむべし

【六一】 肉類中毒者の容體を教へて

病肉或は腐敗肉の食用より起り食後六時間乃至四十八時間の内に吐瀉失神發疹の病狀を來して發熱し時として體温反て下降する事あり夏時に於ては此中毒者最も多きが故往々コレラと誤る事あり療法は胃の洗滌をなし下劑を用る興奮劑を與へて専ら温浴を取らしむべし

【六二】 果物等の嗜好品の價値を

一果物は滋養品として用ふるに足らざるものなるも其成分中の酸味甘味は大に食物の消化を助くるの効を有するものなり

二菓子 は糖分多きに過ぐるは反て胃腸を害するが故可成糖分を減分せしむるの必要あり然れども元來砂糖は著しく腐敗を防ぐ卓効あるが故保存上止むを得ず多量を使用す、各種の砂糖の内角砂糖は其容積の小なるに比較し大に滋養の効あるによりて賞用せらる

賞用せらる

三飴 は充分滋養分に富み大に消化を助くるものなれば身體虛弱なる小兒並に老年者には大効あるものなり

【六四】 菌類海藻類の價値を聞かせて

幾種の菌類幾百の海藻類は全然不消化物にして滋養品として用ふるの價値あるもの殆どなしと斷言するを憚らず世間多く之を用ふるは只其香味を賞用して食氣を促す材料に用ふるのみ

【六五】 果實にして消化に關係ある者を列記あれ

果實は胃腸を健全にするのみならず尙ほ進んで腸胃の病を癒する著しき効果ありて
近來醫藥の傍ら種々の果實を用ふるに至れり中に就き無花果、櫻實、莓類は固より赤
茄子(トマト)は殊に腸胃病に殊功あり桃(水蜜桃)も亦能く其他オレンジを朝飯前に
喫するときは消化不良を速治するの効あり林檎もよく殊に焙り若しくは煮たる林檎は
オレンジに劣らざる効能ありと果實中殊に治療的効力ある者は葡萄就中黒葡萄にして
歐洲諸國の醫師間には競ふて之を用ひ居れり尙適量の密柑も皮を去りたるもの大に効
あり

【六六】 食後果物を取るときは衛生上有益なりと眞か

一般酸類は大に消化を助くるものなるを以て食後林檎、イチゴ柿等を用ふるときは大
に其消化を助け食後の壯快を感じしむ

【六七】 しゃも鍋のたれは如何にして作るものや

味噌と味淋酒を程能く摺り合せ裏漉しにせしものなり

【六八】 風味ある王子燒の製法を教示あれ

黄味と白味をよくかき交ぜ其分量の約半分を煮出しに好い加減の味淋醬油を入れ又よ
くかき交ぜたるを鍋にてやき半熱になりし頃二ツ乃至三ツに巻き重ねべし

【六九】 産後の食物は何が宜しきや

普通健康髓の婦人ならば最初は粥、玉子の半熱、牛乳位を用ひ一週日を経たる後は常
食に復して差支なし

【七〇】 産婦に牛肉宜しきや

一週日以上を経過したる産婦ならば焼肉焼魚等毫も差支なし

【七一】 山羊の肉は食糧に適するや

山羊は單に食糧品として貴重せらるゝのみならず其乳は人乳に肖似て其營養甚だ良

好なりとす其脂肪も亦豊富なる滋養の効あり

【七二】 毎朝一回鹽湯を飲めば効ありと眞か
適度なれば大効なきも少害なし

【七三】 鐵瓶の湯は最初鐵氣あるとき大害ありと聞けり鐵氣を抜く法を
薩摩芋の皮又は水仙の根を入れて五六返煮立て、大略抜く事を得るも度を重ねざれば
完全とは云ひ難し

【七四】 余が女兒常に生米を噛み困る療法なきや
ヒステリ又は精神的の作用により生米處か小石を噛む者すらあり故に精神の感動を避
け貧血營養不足等の原因的治療を根本的になさざれば不可なり

【七五】 あはびの内に赤色のものあり食して差支なきや
鮑の雌は赤褐色或は枇杷色にして其肉柔かにして決して差支なし

【七六】 牡蠣は如何にして食すべきか

酢或は醬油にて生食するを第一の風味とす若し嗜好に適せざれば玉子の蛋白質に轉し
たるか又はメリケス紛にころがしたフライが宜し

【七七】 ウニは病人に害あるものなりや

雲丹は其量多きに過ぐるときは胃粘膜を刺戟して宜しからず其少量差支なからん

【七八】 數の子の料理を聞きたし

からし合、胡桃をきざみて交ぜ合せたもの、海藻、花鯉を副へる等に過ぎず

【七九】 鰯の料理法二三種を

刺身、味噌漬、フライ、糟汁風味なり

【八〇】 胃弱者の米飯麥飯何れが宜しきや

麥飯宜しきに一致せり

【八一】 胃腸の悪き者鹽からき者甘いもの餅類宜しからずや

甘味は好んで用ふべからず餅は軟かなるを少量差支なし鹽からき物毒にならず

【八二】 生豆腐の價値を知りたし

一旦煮たるを宜しとす生は兎角下痢を起し易く又細菌を附着せしめ易し

【八三】 苦學生の身の上にて一日にパン三斤晝夕はこれに副食物を加へ居れり近頃晝丈蕎麥を食したしと思へり如何にや

蕎麥は營養上不良とは云はざるも連日之を食用するは賞すべきことにあらず矢張副食物を用ひて連續するに如かず殊に副食物として野菜の精選なるを求め時々肉類の食用功あり

【八四】 夏期は如何なる食物を求むべきや

新鮮なる野菜を主なる副食物とし肉類を減ずるを宜しとす其他可成飲液を節し氷又は

煮沸せざる冷水は決して用ゆべからず

【八五】 餅の滋養を聞きたし

其滋養の効あること米飯に異らざるも消化力優に鈍し

【八六】 雜煮は消化の悪きものなるや

健康の人に在ては甚しく消化を障害する者にあらざるも不健康者殊に胃に疾病あるものは好ましくならず然し嘉例の儀式などに過度に用ひざれば大に佳なり

【八七】 手淫の結果神経衰弱を起せし者食料として何が宜しきや

刺激性ある食物を禁じ大に滋養物を取り牛乳脂肪少なき肉類を食し少量の葡萄酒を用ゆ可し

【八八】 筍類の罐詰防腐劑として何薬を用ふべきや

罐詰製造時罐中の空氣を悉く排せしめ且つ其竄入を完全に防ぐことを得ば決して腐

敗する憂なければ可成薬品を入れざるを可とす然れども止を得ざる場合は千分の一位の撒爾矢兒酸を混すべし

【八九】 香の物は三度の食事に必ず用ふ衛生上効あるものなるか

香の物は滋養物と云ふよりは寧ろ嗜好品として賞味せらるるに、近し即ち唐辛子、山椒生薑の如き辛味料として用ゐらるゝ場合多し故に少量に用ふれば食欲を興奮せしむと雖も多量に食するは大に害あり注意すべし

【九〇】 鑛泉を服用したし何が宜しきや

飲用者健康の如何に依り其泉質を吟味せざる可からず然れども普通飲用して差支なきは天然力爾々斯泉鹽平野水フランチヨセフ鹽等の製劑を服用するは大に佳なり

【九一】 一般不消化と稱せらるゝ者を擧げられたし

するめ、いか、えび、かに、たこ、にしん、諸種の貝類(かきは宜し)かづのこ、せり、

ごぼう、豆類(皮を去りたる豆類は宜し)赤飯、團子、性丹餅、とうもろこし、菌類、
昆布、ひじき、かんぴやう、こんにやく、筍、澤庵等

第三十二 飲料水

【二】 飲料水の選定を説明あれ

- 一、水は無色透明にして無味無臭なるを要す
- 二、水は中性又は微弱亞爾加里性の反應なるべし
- 三、有機質の分解成績物たる亞硝酸及び安母尾亞、燐酸等決して含む可らず
- 四、銅、鉛、亞鉛等の重金屬鹽類を含むべからず
- 五、有害の小有機體例へば病原の細菌、寄生蟲の卵子等を含むべからず
- 六、多數の細菌を含むべからず

以上の諸則に準じたる清水を得んとする事容易にあらざるべし然れども今日常用せらるゝ處の飲料水は諸多の含有物なき者甚だ稀にして往々流行病の犯す處となりて多数の人命を絶つに至れるは皆其原因を水に來さざる者少なし故に水は充分なる注意を加へて用ゐるべからず即ち濾過法を行ひて有機質を除去せざるべからず濾過器は何れにも販賣せらるゝものにして又容易に作る事を得即ち手頃の桶を取りて底部に排水孔を穿ち小石を最上層とし木炭、粗礫、鐵海綿、粗砂、細砂を順次下層として濾過する時は清潔なる水を得べし再び之を煮沸するときは揮發性の有害物は全く除去せられ小有機體は全く生活力を失ひて消滅す

其他鐵屑を水中に投ずるか或は過滿飽酸加溜護の少量を放置する時は著しき酸化作用を起して其水を清潔ならしむべし尙少量の明礬を加へ攪拌するときは透明なる良水を得べし

【二】 雨水を腐敗せぬ様蓄留し置きたし如何して宜敷や

注意して採集せられたる雨水を蓄留するには必ず一回煮沸せしめざるべからず尙濾過紙を用ひて濾過し塚中或は甕に入れ密栓して冷所に貯蓄すべし

【三】 水より發生する病を聞きたし

窒扶斯、虎列拉、赤痢、再歸熱、間歇熱、蟻蟲、蛔蟲、十二指腸蟲、毛頭蟲等の如きは直接に其寄生蟲によりて發病し尙胃腸加答兒を起す事なきにあらざれば必ず一度沸騰せしめざれば使用するを禁ずるを可とす然れども普通之を爲す事困難の爲め往々其病症を遅うするに至る沸騰後の冷水はよし病毒あるも能く殺菌せられて其毒性を失ふ

【四】 飲料水はセメント或は石灰で固めた者に入れて置いてても差支なきや

直接使用せざる前矢づ水を容れ必しく時日を経たる後交換する事再三回に及ぶ時は自

然に溶解性の混和物全く去るべきを以て其後使用するに於て毫も害なし

第三十三 衛生方法

【一】 芥子泥の方法を教へて

芥子泥は水にて芥子を能く解き紙片に薄く展ばし其上に薄片又は紙を置きて貼附するものにして二十分乃至三十分毎に貼替を要すこれ水泡を生ずるを以てなり芥子泥を取り徐けたる後局部に粉類を撒布して更に脱脂綿にて被包し外氣の侵入を防止すべし胡椒を芥子の代用とする事あり

【二】 冷水浴の行ひ方を教へられたし

毎朝起床後冷水を全身に注ぎ掛ける事四五回にして止む尤も腹部は充分に保護して包み置くべし健康ならざる者反つて此法を行ひて害あり冷水摩擦より始め追々此風を養

成すべし夏時氣候の暑き時より始めて漸次習慣を取り終に寒暑を通じて勵行するときは大に皮膚を強固に感冒を免れ神経作用を鼓舞して勇氣凛々たるに至るべし

【三】 冷水摩擦の行ひ方

冷水に浸されたる手拭を絞りて先づ胸部を摩擦し順次兩手腹部兩脚背に及ぼし紅潮する迄行ふを以て適度とす此又皮膚を大に強固にする最良法にして健康體の者若しくは精神的過勞者手淫過淫の半健康體等に用ゐて大に効あり

【四】 冷水摩擦に堀井戸の水と水道の水とは温度違ひますがどれが宜いです

堀井戸の水は水道の水より温度高きを以て始めに堀井戸の水を用ゐる追々水道の水を用ゐられれば宜しからん

【五】 冷水療法として灌水冷水浴等を徳憑せらるゝは嚴寒の候にも行ふべきや又た入浴直後之を行ふても宜しきや

時候の變換等に依り外襲せらる、皮膚の反抗力を増し數多疾病殊に感冒の起る原因を直接に防ぎ血行を順當にし鬱血を去り筋の弾力を強くし内臓の機能を強固ならしむる爲め吾人平生の攝生法として水治法を施すものなれば固より嚴寒の候は殊更効能あるものなり始め先づ強度の冷水にあらざる微温なるものより漸次習慣して寒冷水若しくは冷食鹽水を用ゆべし此の如くすれば頻々入湯の要なく且つ冷水に慣るれば浴後直に行ふも決して差支なし

【六】 海水冷浴と常水冷浴との優劣及び入浴中の時間浴後の手當冬期も行ふべきや

海水冷浴は殊に宜し入浴時間は體質の強弱に依て差あるも通常五分間より堪へ得れば十分時間を適度とす浴後直に乾きたる手拭にて全身を摩擦し皮膚紅潮するに至りて止む冬期も施行すべきは無論たり

【七】 たんぼんの効用製法並に挿入法を教示あれ

効用、腔たんぼんは綿花或はガーゼを丸め小さき塊となし其中央に一絲を附して之を藥劑に浸したる者を腔に栓塞するに用ひ其目的は附着したる藥劑を子宮腔部或は腔粘膜に作用せしめて子宮及附屬器に働かしめ腔部創傷の出血或は子宮出血を制御するにあり今たんぼんを久しく腔内に留めん事を欲するときは豫め充分に子宮腔部を洗滌消毒すべし、製法、單純なる偲里斯林たんぼんは子宮卵巣子宮附屬器に對し大に誘導の効あり然れども時として劇甚なる排泄を來す事あり通常は偲里斯林に單寧、沃土、沃土加里、沃土叻、イヒチオール、等を混和し用ふ、挿入法、乾きたるたんぼんを挿入するは陰門疼痛時に腔の皸裂を起す事あり帶下甚しき或は腔の腐蝕後に於てはガーゼを以て足れりとす今たんぼんを挿入するには先づ陰唇を開き腔口を開け然る後徐々に手指を以て送り込み狭きときは消息子を以て子宮腔部を填塞すべし

【八】 灌腸の仕方を聞きたし

腸灌には大便を排泄せしむる目的に行ふ場合と患者の營養を補はしむる場合の二ありて前者を催利灌腸といひ後者を滋養灌腸といふ催利灌腸には三百瓦乃至千瓦の微温湯中に食鹽少許を解かしたるもの(食鹽灌腸)或は石鹼三十瓦を解したるもの(石鹼灌腸)又偲里斯林十五瓦乃至三十瓦を灌腸するあり食鹽及石鹼灌腸は嚙子を能く消毒し清淨なるイルリガートルに入れ仰臥の位置に肛門を清潔ならしめ嚙子にオリブ油或は華攝林を塗りガートルを高く掲げ注入すべし偲里斯林灌腸はリスリシ灌腸器に入れ一定量を注入するものなり又滋養灌腸を行ふには先づ催利灌腸を行ひて便通せしめ後一定量を徐々に灌腸せしむべし

【九】 全身浴の水量を御教示あれ

大人の全身浴には通常一石乃至二石の水量を要し半身浴には五斗を要す坐浴に至つては一斗にて可なり全身浴は頸迄全身を浴せしめ半身浴は心臓部(乳房の邊迄)坐浴は臍

迄入るゝものなり

【一〇】 坐浴を行へば加何の効能あるや

普通坐浴は患者入浴する事能はざるとき或は身體下半部の疾病を治する爲め用らる尙發汗せしむるには神經を興奮せしむる爲めにも用らる然れども其浴時長きに失するときは失神眩暈を來す事あり宜しからず又熱きものは月經時妊娠の末期等には不可なり冷水坐浴は内臓衝衡あるとき或は惡寒、發熱、戰慄する場合尙發汗等の場合之行ふべからず微温浴は約二十分熱浴は十分冷浴は三分より五分を適當なりとす

【一一】 雨浴器械は効あるものなりや

一般の水浴は皮膚を清潔強健ならしめ精神を活潑にし疲勞を恢復すべしと雖も空氣の温度に比して過度なる冷水に浴するを禁すべし普通手巾を冷水に濕して盛んに冷水摩擦を費す水浴の際受くる適當なる寒冷の刺激は衛生上殊に宜し多量の灌水を爲すよ

りは細かき水滴の皮膚を拍つを優れりとなす故に歐洲人は一般に雨浴器械を備ふ
【一二】 海水浴にて皮膚を直接に太陽に暴露する時は初め赤色となり火傷の如く痛みを感じ
するが皮膚を強固ならしむるに効あるものにや

皮膚の弱き人は日光の爲めにも火傷を起すものなり是等の人は平素冷水摩擦をなし又
海水浴も良効ある故永く日光の直接するを避くる様工夫して行ふべし

【一三】 温浴時心得あらば聞きたし

元來日本人は毎日或は隔日に入浴するを以て外國人より日本人には皮膚病少しと稱す
浴湯のあまりに熱きに過ぐるは身體に大に有害にして攝氏四十三度を超ゆ可らず空
腹時、食後、飲酒後、或は就眠前に入浴するは良しからず入浴後は必ず全身を拭ひて
水分なきに至らしむべし長くも入浴時は五分を過ぐべからず

【一四】 温浴の効能を指示されん事を乞ふ

浴場は身體の表面を清潔ならしむるのみならず能く寒胃を豫防し血行を進めて皮膚の
營養作用を催進す尙精神的感覺を善良ならしめ皮膚病の傳染を防ぎ大に疲勞を減却せ
しむるものなれば勞働者或は衛生を重んずるもの適度に入浴すべし其入浴の温度は四
十度を適當とし十分より二十分を限りとすべし熱湯を賞用する人あるもあまり好
ましからず入浴時間の長きに失するときは眩暈卒倒逆上等を起す事あり熱ある時寒
冒食事直後外傷あるもの月經時種痘中のもの或は貧血性のもは大に入浴を禁じ或
は攝すべし小兒の下痢腹痛痙攣不眠等を發したる時入浴せしむるときは反て輕快すべ
し入浴後湯冷めとて血液の皮膚に集まりたる際に涼氣に觸れたる爲め温を奪はれ温
度の平均を失ふ事あり故に入浴後は冷氣に觸れざる様注意すべし

【一五】 心臟及び胃病の患ある者鐵亞鉛運動は如何

甚しき痼疾にあらざれば三十分間位劇烈ならざる様運動するは可なり

【一八】終日自轉車に乗るは害ありや

自轉車は次第に流行の範圍を廣くし紳士は固より番頭小僧乃至は女學生藝妓藝人等に
至る迄持て囃され文明の利器として重用さるゝも衛生上の方法としてはあまりに賞用
すべきものにあらざれば一時の興に乗りて乘廻すは差支なきも終日の乗車は大に害あ
り

【一七】肩の非常に凝るを治せしむる法を示されし

芥子泥の點用、按摩、感傳電氣、石炭酸水の皮下注射、灸點等を施し兼て其原因的の
疾患に對する治療をなさざる可らず

【一八】食鹽水の皮下注射は疲勞衰弱者に効ありと信か

食鹽水の皮下注射は急性衰弱大出血等の爲め將に死に瀕せんとする者に施すときは
實に起死回生の効あるものなれば大に佳用して可なり

【一九】病室の壁色は何色が宜しきや

病室の壁色曇暗なるは神氣を鬱結せしめて宜しからず華美なる桃花色、淺黄色、黄色
等を宜しとす白壁に白張天井の如きは光輝目を射て病室には實に不適當なり

【二〇】羽根つきは衛生上何等の價値ありますか

最も効あるものにして今日迄新年の遊戯として主に婦人の占有に歸するの觀あり兎角
年の春は飲食を過し易く安居遊惰なるものなれば大に良好なる運動法なり全身の運動
を平均ならしむる遊戯なれば獨り新年の遊戯に止めず男子と共に賞用すべき價値あり
と信す

【二一】衣服を撰擇すべき標準を説明あれ

毛織物は能く體温を保有し能く空氣を通過し能く水分を吸収するの利益あるも瓦斯臭
氣を吸収する事多く微菌其他汚垢を包藏する事多く皮膚を刺戟するの利益あり麻布

綿布、絹布は微菌等の汚垢を取る事少く瓦斯其他の臭氣を吸収する事亦少く皮膚を刺戟する事も亦微弱なるの利益あるも體滑を保護する事弱く空氣を通ずる薄く水分を吸収する事又弱きの不利益あり概して絹綿布は糊を塗布せらるゝが爲め空氣を流通し水分吸収の力なきの傾きあるも糊なきは麻布は夏期の褌衣綿布は冬期に適當なるものとす

【二二】 各人資質の識別法を指示されたし

- 一、神經質の人は率ね瘦せ面體に威ありて畏るべく身軀長身薄弱にして知量實に第一等に位すべし
- 二、多血質の人は其顔色深慮あるものゝ如く眼大にして鋭く鼻高く骨格は實に壯實堅緻なりとす
- 三、粘液質の人は容貌温雅にして氣力なきが如く眼は睡眠を催ふすが如く面は柔和且

つ圓きもの甚だ多し

- 四、膽液質の人は顔色常に雄壯活潑にして其皮膚は黄色を呈す眼は大に膨起して唇突出し筋力充實して多肉ならざるもの多し
- 五、懶惰無能にして定見なき者は普通其質多血活潑に乏しく發達せず今各人の資質に基き其適當なる處世の方針を示すときは左の如し

多血神經質の人〔著作、神學、教育者
音樂家、畫工〕

多血膽液質〔軍人、故事家、數學家
商業家、醫師〕

多血粘液質〔決斷に富み大才あり
長壽を保ち伎倆あり〕

【二三】 温巻法の方法

温湯巻法 はフラネル若くはリントを厚く折疊みて之に熱湯を注ぎ適度に絞り麻仁亞紙或は乾きたる布片に包みて患部に貼て其上に油紙又は護謨布を貼て屢々之を取換て

温氣を持続せしむるにあり

蒸劑巻法 は各種の藥劑に熱湯を注ぎ前同様になしたるもの

巴布 は大麥粉コンニャク或は小麥粉米糠等を等分に爲したるものなれども普通はコンニャクを用ふ即ち適宜に切り鍋にて煮沸し温來るを待ちて布片に包み患部に貼て用ふるものとす

【二四】 冷巻法の方法を問ふ

冷巻法にも二種あり即ち水巻法、氷巻法等とす

水巻法 は二筋乃至三筋の手拭等の布片を厚く折疊み冷水を盛りたる鉢又は金盥に浸し適宜に絞り一個宛患部に大凡五分毎に取換を要す

氷巻法 は細碎したる氷片を膀胱の永囊に入れ患部に貼るものとす全部の氷片未だ溶けざるも取換を要す

【二五】 人體平温並に熱性温虚脱温の度数を示せ

人身常温は三十六度より三十七度五分迄を健康體の常温とす

虚脱温は三十三度以下を必死とし三十五度迄は望みあるものとす

三十八度よりは輕性熱性病に近く三十九度五分迄を中等熱病とし四十度迄を重症熱病とし四十度五分以上を最重熱病とす四十一度五分以上を必死熱とす

【二六】 水工浴の温度

第一 寒水浴 攝氏十乃至二十度 華氏五十乃至六十度

第二 冷水浴 攝氏二十一乃至二十八度 華氏六十一乃至八十度

第三 微温浴 攝氏二十九乃至三十四度 華氏八十一乃至九十三度

第四 温浴 攝氏三十五乃至四十一度 華氏九十四乃至百五度

第五 熱 浴

攝氏四十二乃至四十五度
華氏百六乃至百十三度

【二七】 カテーテル使用法

カテーテルは人工を以て排尿せしむる器械にして普通銀製及護膜製の二種あり銀製の尿管は甚だ危険にして醫師にあらざれば使用し難し今患者カテーテルを使用せんと欲するには必ず千倍の昇汞水若しくは卅倍乃至五十倍の石炭酸水に浸し置くべし男子は先づ左手に陰莖を掴み右手の指示と拇指とにてカテーテルを執り其端にオリーブ油を塗り極めて静かに尿道に送り入れ毫も力を加ふる事なく潜心留意して送るべし斯くする時は容易に膀胱に達すべし些の疼痛あるか又は障害ある時は決して無理に押込む可らず斯くして洗滌液を土瓶に容れて稍微温ならしめ漏斗の一端より此薬液を注入すべし婦人之を用ゐると欲するときは先づ陰部を消毒液にて洗滌して清浄ならしめ左手

にて陰唇を開き右手にてカテーテルを取り静かに挿入して洗滌すべし

【二八】 前尿道灌注法の仕方を示す

其前尿道の灌注法には種々あり淋病注射器を以てし或は一定の灌注器あり或はカテーテルを球部まで挿入して洗滌することあり洗滌液としては二%硼酸水を用ひ其證明となり流出する迄洗滌すべし尙時々尿道口を閉ぢて前尿道を充分に緊張せしめ粘膜皺裂より分泌物を流出せしむべし此際往々前尿道の洗滌料を後尿道に送入する恐れあり灌注器は必ず陰莖高さより一迷以上に過ぐ可らず此灌注法は尤も有用なるものなり

- 一、球部まで挿入せるカテーテル若しくは注射器を以て行ふべし水壓は適當にならざれば後尿道に射入する恐れあり
- 二、洗滌液は初め強く注射すべし爲めに反射的緊縮を尿道括約筋に起さしむる利あり
- 三、注射洗滌中外尿道口を閉ぢ充分尿道を膨脹せしむべし

四、注射液は温液より反つて冷かなるを可とす即ち寒冷の爲めに尿道括約筋の反射擧縮を起せばなり

五、此洗滌法を行ひて尙ほ尿の混濁せるときは後尿道炎と診断するを可とす

【二九】海水浴の効能並に適度入浴の時間等を指示されたし

海水浴たるや多量の鹽分を含むを以て甚だしく皮膚を刺戟し海水波動の適宜に身體を搏撃し他動的に筋肉を運動せしむると且つは海濱の空氣は酸素並に水分に富み塵埃及び腐敗したる瓦斯なきを以て近來連りに各地に於て入浴場を開かれ各人の好んで獎勵せらるゝと雖ももと衛生よりも寧ろ遊樂に重きを置かれたるかの感なきにあらず即ち水浴の度數及び時間の過不及に頓着せず只無意識に游泳して或は海岸の熱砂中に横はり身既に寒冷を覺ゆるも入浴を續け終に身體の過勞に陥るが如きは衛生の何物たるを知らざるものにしてもと不慣の爲め唯幾度となく水浴するを以て良き物と思ふより斯

る不規則を生ずるに至るなり海水浴の本領は體内の燃焼作用を助け新陳代謝の機能を増進せしめ消化機を興奮して大に食欲を増進せしめ身體の營養を活潑ならしむるに在るを以て適當なる規律の下に此法を續けざるべからず普通海水浴は七、八、九の三ヶ月に於て行はれ二週乃至四週の續行を要す一日一回を適度とし五分より十五分間を過ぐべからず入浴時は麥藁帽子を用ゐる腹部を布にて巻くを可とす入浴したる後は西洋手拭にて能々全身を拭ひ殊に清水を以て摩擦するときは一層の効能あり漸時習慣すると共に一日二回乃至三回水に投ずるも差支なし早眠早起して午睡を嚴禁し淡泊なる滋養物を用ゐる酒類房事を慎むべし

概して海水浴場を選ぶは大氣海水の清潔と氣候の和順滋養品の豊富なる地にあるを以て其何れの場處を問はず寒暖の差少く強風少なき所細砂を平布したる遠淺の所を選定すべし

【三〇】海水浴を行ひて身體に適するや否やを知る法を教示あれ

人海水浴を行ひて血管弛緩大し浴後潮紅を呈するに至るは最も海水浴に適するの良兆なり即ち内部の滲出物を誘導して消散せしむる効あるものにして慢性關節炎肋膜炎等の末期に適すべし之に反して入浴者浴後に至る惡寒を覺え皮膚を蒼白ならしめ或は頭部眩暈等を起すか或は下痢するか尿意頻作等の兆候を呈するは既に其入浴に適せざる兆候なれば直に海水温湯に浴せしめ皮膚を摩擦し若くは全身の運動を行ひ血行を快復せしめざるべからず肺病の末期者心臟病者月經中或は妊娠中の婦人、眩暈、癩癩、卒倒の習癖あるもの等禁すべし

【三一】海水浴の規則を御示あれ

- 一、海水浴をなさ人には其水温は少なくとも華氏三十七度以上なるべし
- 二、初回は三分間進んで五分十分強壯者も十五分を超ゆべからず

- 三、遊浴をなさ人には或は沈み或は起ち屢々身體を出没すべし
- 四、強健なる者不良の結果を見るに重に長時間の水浴に由來す
- 五、入浴の最も適するは午前六時より八時迄午後五時より夕景なり
- 六、食後直に水浴するは痙攣を起し頭痛を來す空腹時又禁すべし
- 七、強壯ならざるものは浴後一個の卵を飲用すべし
- 八、水底沙地なるを避び硝子片陶器片等に注意し不案内の水浴場には決して突然飛込むべからず

九、裸體の儘遊浴を禁ぜざるべからず必ず浴衣を着し遊浴後は脱衣すると共に必ず空氣に曝し置くを緊要とす

十、遊泳の術を知らざる者と雖も水中に入りなば必ず全身を浸し且水中に手足を運動せしめざる時は容易に感冒に犯され易し

- 十一、浴後直ちに腕、脚、腋窩、胸、項、背等を水に濕す時は痙攣を豫防す
- 十二、浴後全身に強き摩擦を加へ拭ひ乾可し羅紗毛布を使用すべし
- 十三、遊浴を爲したる後は適當に散歩するを宜とす

【三二】 氣候療養は身體に幾何の利益あるや

氣候療養の最大目的とする處は或る程度迄進みたる病勢を減退せしむるもの、爲め常住の土地及氣候の爲め受くる不良の影響を避けんが爲め身體の諸疾患殊に神経系呼吸器系消化器系に屬する弛緩或は刺激性の疾患をして適良なる空氣を有する地に轉せしめ悠悠々々自適神心を養ひ吾人身體の保健を益々増進せしむる爲めに外ならざれば其目的を達せしむるには能々氣温、氣壓、降雨、晴曇等に關する氣象の關係を撰擇し土地高燥空氣の清鮮飲料水等を注意せざるべからず氣温は攝氏十五度乃至二十度の間にして冬と雖も十度を降らず夏は三十度を上らず晝夜の温差劇甚ならざる所を選ぶべし

山林の氣温は樹陰の爲めに暖ためられ且つ水分に富むを以て晝夜の温熱相平均す溪谷も又温暖にして變化少なし島嶼の空氣は大氣全く無菌無塵にして衛生上最佳なる空氣を有す曠濶の原野或は山間平坦の地は其効能遙かに高地氣候に劣るものと知るべし

【三三】 山間の氣候と沿海の氣候とは何れが可なるや

山間高地水候に適する諸多の疾病は貧血症、食思缺乏者、胃痛、萎黃病、咽喉及氣管支加答兒、下腹充血、痔血、神經衰弱者及神經痛、ヒステリー、喘息、脱肝者、不眠症、腺病者、肺病の初期者、肺勞の前兆あるもの等に好適するも心臟病、癲癩、精神病者、癩麻質私、肺氣腫、老衰者、幼弱者は好適せざるのみならず反て危険を増さしむべし尚潮海氣候に最良なる疾病は水血病者、貧血病、月經閉止、月經減少、感冒加答兒、癩麻質私、腺病、瘡癩者、神經過敏者、同過勞者、憂鬱症より來る衰弱患者に好適するも身體の虛弱者、循環器に重症の疾患あるもの消化器の衰弱したる者

濕疹あるもの等は反て再發を起す事ありヒステリ及喘息病を疾む者共に適せず
氣候濕温なれば鎮咳、鎮降の効あり然れども食思缺損或は下痛を起す事あり又乾温なれば痛風、氣管支炎、蛋白尿、糖尿病、喘息、腺病、肺氣腫、肺勞、癩麻質私、老衰者等に最も効あり要するに高地の山邊は温度低きが故に夏を可とし沼海の地は温度高きが所に冬時の轉地に適す

【三四】 礦泉浴の必要は何れにあるや

礦泉浴は轉地療養の結果空氣の清鮮、風光の秀麗、清水の好良、樹木の繁茂、地勢の適度に加ふるに自然的礦泉の湧出して有益なる藥液を含み以て入浴者の病毒を全治せしむるに至るはもと全然温浴の賜にあらずして幾多の氣候、地形、風光、旅行的興味居住の變換及攝生法等尤も吾人に適良なる衛生的事項の關聯するあるを以て礦泉の沐浴も亦吾人に偉大の効あるを感ず故に精神病者並に諸多の疾病に掛りたる者の往

往礦泉浴に全治したる例少なからず即ち吾人身體は直接に於て沐浴の爲め一種温暖の感覺を來し皮膚の血管は擴張して潮紅を呈す皮温増進、呼吸活潑、心動亢進爲めに全血行の活動を高め發汗を催して安眠を來さしむ

此等身體に有益なる外出で、は清爽なる大氣を呼吸し入りては豊富なる滋養品を取り以て各部の疾病を癒せしむ凡て温浴は適度に之を採用するときは吾人保健上頗る緊要缺くべからざる者にして種々の鹽類を含有するが故に一種の刺戟劑となり吾人皮膚は僅量と雖も吸收作用を有するが故に相應して吾人身體を壯健ならしむ要するに礦泉浴は單に入浴するに依りて効顯あるものにあらずして兼て其地の氣候空氣景勝等吾人に好適なるものならざるべからず單に礦泉浴に皮膚の清潔と一種の刺戟作用により血管運行を催進するに外ならざるものとすれば吾人等は遠隔の地に態々天然温泉を探ぐるの必要なく都市の間に營業せらるゝ人工温泉を採用するの優れるに如かず然れども

吾人の希望は此に止まらずして其地の風土氣候を借りて以て療養の資に供せらるものなるが故にこそ轉地の必要を認むなり故に鑛泉浴は單に入浴に止らずして即ち温泉療養地と稱せらるる所以なり温泉療養によるものは多く慢性彌久の痼疾に向つて應用せらるゝものなれば一朝一夕にして其効果を收むるものにあらず宜しく之に堪ゆるの費用と日子を要し又浴場主に於ては病客を慰藉し愉快に消光せしむるの計を立てざる可らず

【三五】 温泉の内服は如何の効あるものによ
世人は餘りに温泉の内服を過賞すると雖も猥りに之が内服を貪る時は反て其害を來す事あり然しマグネシヤ鹽コロール鹽等を含有するものは鹽類下劑となし硫黄を含有するものは又緩下劑の功ありて胃腸の疾患に向つて大に有効なる事あり鐵を含有するものは貧血症の療法に適し或鹽類を含有するものは利尿の効ありと云ふ然れども其病

症及體質の如何により大に酌量すべし概して含鐵泉は飲用量少く亞爾加里泉炭酸泉等は飲用量大なり一回六〇瓦乃至百瓦より一日二三回に及ぼし後ちには一日三百瓦乃至四百瓦を飲用して差支なし

【三六】 温泉浴に最も適當なる疾病を知りたし

骨關節、皮膚病、殊に疥癬、濕疹、梅毒等或は火傷其他脚氣、神經病、生殖器病、消化器病、呼吸器病等に大効あり婦人の精神的疾患、即ちヒステリー、憂鬱病等には偉大なる能あり今入浴せんとする者は大に其浴場を選択して適良なる効果を收むべきなり

【三七】 全國に於ける鑛泉の種類と並に其最有名なる温泉に就き必要なる事を紹介され
たし

全國の鑛泉を分ちて第一種單純泉、第二種酸性泉、第三種炭酸泉、第四種鹽類泉、第

五種硫黄泉の五種あるものにして其種類につき分析すれば

第一種 單純泉は普通温浴に異なる事なし只其温度一定不變にして清鮮なるのみ特異の成分なき變り諸種の疾患に向て効あり然りと雖も腦中風脊髄等より來る痲痺症には宜しからず

第二種 酸性泉は刺戟作用甚しく且つ收斂性なるを以て諸般の皮膚病者及梅毒、癩病疥癬等に偉功あり

第三種 炭酸泉は其含量の如何により其効一定せざるも概して慢性諸病、重病快復期、消化不良、貧血、諸種の胃病、肺炎、肋膜炎、婦人生殖器の慢性加答兒、肥伴病、婦人の鬱憂症、ヒステリー、神經衰弱、神經痛、痔疾等に効あり

第四種 鹽類泉は慢性便秘、全身多血症、逆上性、脂肪過多病、腸加答兒、僂麻質斯、子宮諸病、氣管支加答兒等は佳なり

第五種 硫黄泉は關節病、月經不順者、丹毒、皮膚病、肝臟肥大、子宮卵巢の慢性

炎、横痃或は梅毒の甚しき者等には偉大なる効あり

【三八】 日本有名の温泉並に効用の大略を説明せよ

| 國名 | 温泉名 | 分類泉 | 温度數 | 性質 |
|----|-------|-----|--------|-------------|
| 攝津 | 有馬温泉 | 鹽類泉 | 百度 | 冬期茶褐色夏時清澄 |
| 伊豆 | 熱海温泉 | 鹽類泉 | 二百廿六度 | 無色透明無臭鹹味を有す |
| 伊豆 | 修善寺温泉 | 鹽類泉 | 百八十五度 | 湯元數多ありて一定せず |
| 相模 | 箱根温泉 | 單鹽硫 | 百三十度内外 | 同 |
| 相模 | 湯本温泉 | 單純泉 | 百度 | 無色透明水晶如酸味あり |
| 加賀 | 山中温泉 | 鹽類泉 | 百十八度 | 無色透明無臭氣稍溢歛 |
| 加賀 | 山代温温 | 鹽類泉 | 百六十五度 | 同無臭氣稍鹹なり |

| | | | | | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 能 ^の | 越 ^の | 信 ^の | 信 ^の | 上 ^の | 上 ^の | 下 ^の | 下 ^の | 伊 ^の | 豊 ^の |
| 登 ^の | 中 ^の | 濃 ^の | 濃 ^の | 野 ^の | 野 ^の | 野 ^の | 野 ^の | 豫 ^の | 後 ^の |
| 和倉温泉 | 小川温泉 | 淺間温泉 | 別所温泉 | 伊香保温泉 | 草津温泉 | 磯部温泉 | 日光温泉 | 鹽原温泉 | 道後温泉 |
| 別府温泉 | 單純泉 | 鹽類泉 | 鹽類泉 | 酸性泉 | 炭酸泉 | 硫黄泉 | 炭酸泉 | 單純泉 | 炭酸泉 |
| 百八十度 | 二百四十度乃至 | 百二十度 | 百二十度 | 百四十八度 | 六十三度 | 百四十度 | 百三十度 | 百十度 | 百三十度 |
| 無色透明 | 無色透明 | 無色透明無臭 | 無色透明硫化水素臭あり | 無色透明無臭鹽性弱鹹味 | 同硫化水素臭あり | 冷泉白濁無臭鹹味あり | 無色透明 | 概して無色透明 | 透明無色無臭 |
| 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 | 無色透明 |

其他全國各地に於ける鑛泉は實に數ふるに遑あらず然れども右に示せしは其中に就き最も著明なるものを示せしのみ詳しくは全國温泉案内(本院發行)をみよ

【三九】灸治療は學理上實際に効能あるや
 一種の刺戟誘導法なれば其適要を誤またざれば効能なしと云ふ可らず殊に肩凝或は慢性リウマチス、脚氣症に向て大に効あり

【四〇】サンデン電氣帶の効能を聞きたし
 神經系統に關する疾病に効能ありとの事なり

【四一】室内掃除上に於ける注意の要點を説明あれ
 一、等は眞直に持つべし
 一、暗き所より明き所に掃くべし
 一、障子の棧の塵を掃ふのは塵掃を紙に向つて眞直にあてぬ様にして掃ふべし

- 一、雑巾は堅く搾るべし
- 一、畳は湯で拭くとあかくなり汚れ易きが故水で拭ふ方よし
- 一、板の上は熱き湯にて拭ふべし
- 一、畳は一月に一度位戸外に出して塵をたたくべし
- 一、便所の掃雑巾は別にすべし
- 一、糞壺へは五十倍の石炭酸或はアルボースを入れるべし單に無臭なるには桐の葉或は杉の葉、無花果の葉等効あり
- 一、手桶及瓶などに水の吸溜をなすべからず
- 一、庖丁に錆の生へぬ様毎日磨かざるべからず
- 一、流し板は始終把稿をかけて洗はざるべからず
- 一、硝子障子を拭ふには軟かき布片を濕さすに使ふべし若し綺麗に汚物を取ること能

はざればアルコール成は石油をつけ拭ふべし

- 一、拭巾は重曹水で能々洗ひ然る後湯で洗ふべし
- 一、俎は時々日光に曝し乾かすを怠るべからず
- 一、塵桶には千倍の昇汞水或は五十倍の石炭酸水を灌ぐべし
- 一、庭先を掃くには少しく水を打つたる後掃き然る後更に水をうつべし
- 一、押入戸棚などは綺麗に掃除して時々火鉢等を入れ其中を暖め乾かすべし
- 一、天井などの煤蜘蛛の巢は見落なく高箒にて掃ふべし

【四二】靴と下駄との優劣を説かれたし

靴は洋装したる體裁上として用ゐられ流行の推移につれ單に美觀の一方に傾き些の衛生上取るに足る理由なしと信ず試みに靴を常に用ふる西洋人の足を見よ蒼白にして皮膚は軟弱となり其趾は互に寄り合ひ殊に母趾の外側に屈り偏よれりこれ足を天然に任

せ成育せしむるにあらすして靴の形に足を成育せしむるなり尙皮製は外氣を通過せしむる氣孔なくして皮膚の蒸發を妨げり之に反し我日本の下駄は普通少しも足を被覆せず單に體裁上足袋を用ふるのみ其足袋の材料も木綿、金巾等にして充分氣孔に富み皮膚の蒸發を防ぐるることなし故に靴を用ひざる可からざる場合は成可皮製を用ひずズツク製を用る殊に兒童に至る迄は天然の衛生にかなへる下駄を用るしむべし

【四三】 自園飼養の水禽の羽根を布團に入れたし其儘にて使用差支なきや

一重の殺菌を行ふの必要あり長く日光に曝し置くか或は一度沸湯して干上げ用ふべし

【四四】 簡便なる薬布團の製法を問ふ

布團の皮の様に作り中の合はせめを二尺計りあけ薬をよく打ちて柔かにしたるを明けたる處より入るべし又明けた二尺の處には双方より三ヶ所位に緒をつけ薬を入れたる後其を結ぶべし

【四五】 世界各國人の弱點ある素質あらば知りたし

英國人は痛風に罹り易く白耳曼人は近視眼に猶太人及日本人は神經病に罹り易き素質を有せりと云へり

【四六】 貴要なる症候と其病源の一覽を示されたし

第一、假死を發するものには、絞縊假死、沈溺假死、有害瓦斯の吸入、初生兒假死等

第二、人事不省を發するものには、腦出血(即ち卒中)腦震盪症、腦壓迫症、尿毒症

失氣、大醉、日射病、ヒステリー等

第三、呼吸困難の劇症を發するものには咽頭後膿瘍、食道の異物、氣道の異物、實扶

帝里、喉頭軟骨膜炎、聲門痙攣、喉頭の梅毒、喉頭の腫瘍、喘息、肺の充血及浮腫

氣管支加答兒、肋膜炎等

第四、痙攣及搐搦を發する症には、癲癇、小兒急痙、妊婦産急痙、腦出血(卒中)腦

貧血、ヒステリー、脳及腦膜炎、破傷風、腦腫瘍、尿毒症等

第五、胸部劇痛を發するものには、氣胸、肋間神經痛、絞心症、肋膜炎等

第六、腹部劇痛を發するものには、胃痛、中毒性胃炎、急性胃加答兒、單純胃潰瘍、胃癌、神經性胃痛、疝痛、腹膜炎、盲腸炎、子宮膈膜炎、盲腸腹膜炎、胆石疝、腎石疝等

第七、便秘及強劇嘔吐、吃逆、吐糞を發するものには、箱頓歇兒尼亞、箱頓股ヘルニア、箱頓鼠蹊ヘルニア、箱頓鎖孔ヘルニア、腸管の狹窄及閉塞、妊娠性子宮後屈等

第八、下痢の強劇なるを發するものには、大人の急性腸加答兒、小兒腸加答兒、虎列拉、霍亂等

第九、尿蓄積を發するものは、化膿性腎臓炎、輸尿管の閉塞、膀胱炎、膀胱結石、膀胱瘻、膀胱痙攣、攝護腺炎、攝護腺肥大、包莖、尿道閉塞、尿道狹窄、妊娠性膀胱瘻

宮後屈症、尿道内異物等

右に示すが如く大に注意して平常自己身體の異狀に留意すべし

【四七】 日本全國人の死亡數は何程なりや

三十一年の統計によるに人口男女合計四千五百四十萬二千三百五十九人にして死亡數八十九萬千三百三十九人なりとす其割合は千人に付十九人強の比に當れり其内一歳より五歳までの死亡數は左の如く三十二萬九千四百七十八人の大數に上れり

| 年齢 | 男女全數 | 死亡數 |
|----|-----------|---------|
| 一歳 | 一、二〇九、三五七 | 二一〇、八四四 |
| 二歳 | 一、一六六、二一五 | 五三、四九〇 |
| 三歳 | 一、〇四九、三六一 | 三一、六四七 |
| 四歳 | 一、〇二〇、六〇七 | 一九、九二二 |
| 五歳 | 九八七、二一八 | 一三、五七五 |
| 計 | 五、三八二、七五八 | 三二九、四七八 |

四八
五九
六〇
六一
六二

【四八】 生殖器外に於て男女に著しき相違ある點々を羅列せよ

一女は男より身長低し、二脚の割に脚長し、三肩幅狭く胸出て腕の骨の付け根が後方へ退り居れり、四下腹部大きく腰骨又大にして腿の骨の付け根遠く従つて足を揃へて立てば膝から上三角形に明くべし、五前歯の二枚は大きく、六骨細にして目方輕し、六肉軟かにして脂肪多し、八力の弱り方非常に早し、九左手相應にき、臟腑小し、十血液薄く脈多し呼吸繁し、十一甘味を好み薄着に耐ゆ、十二便通遠く胸で呼吸す、十三脳味噌の分量少し、十四頭髮長く延び鬚少し、十五顔だち柔和しく聲よし、十六乳房大に發情期早し、十七發達の止る期も早し、大略右に示すが如きものなり

第三十四 妊 娠

【一】 受胎につき精蟲は如何にして卵珠と相會するや

卵珠と精子と相會する際如何にして精子が卵中に入るや其状態は種類に依りて異なりケーベル氏は卵膜の卵孔より入るといひロイカルト氏は精子は頭を以つて卵膜を破り進入すといへり何れにしても精子は頭部のみを卵中に入れ尾部をいゝことなし斯くして卵膜を穿ちし精子の頭は其卵黄を衝くに至れば其の部に隆起を生じて之れを受容す精子既に卵黄内に入る時は卵黄膜の表面に更らに固き薄膜を生じ他精子の進入を防ぐが故卵中に入る精子は一個を常とす然れども稀れに二個若しくはそれ以上の精子の入ることあり之れ精子複入にして人に於いては畸形となり或は妊娠を不良ならしむ今人に於いて精子複入する場合は卵珠が受胎前に温度、化學的作用又は器械的振盪等

女子

はズロ

ルス

スル

女子

生殖器

馬鹿ヤロウ

フケケルナ

を受けたる場合に多し即ち卵珠にこれらの刺戟を加ふる時は精子の複入に抵抗する力を消滅す故に妊娠には一卵、一精子より成るものと一卵數精子より成るものとありされど何れも其の結果同一にして數精子より成るものも一個の胎兒にして精子の數は胎兒の數に關せず

【二】 受胎の場所につき意見あらば聞きたし

受胎の場所即ち卵種と精子と會合する場所に就き從來三説あり

第一 卵巢説 はグラフヒー氏胞破裂して卵珠排出の場所に於いて會合する説なりその證として腹腔妊娠を擧ぐれども腹腔妊娠は稀有にして例外たり卵巢説に依れば精子は子宮より喇叭管を過ぎ卵巢に達せざるを得ず然るに喇叭管内には子宮に向ひて顫動する頭毛あるが故精子の運動之れに妨げられ卵巢にて受胎する場合甚だ少し

第二 喇叭管説 は最も事實に近し何となれば喇叭管粘膜には數多の褶襞ありて精子の駐留に便にして喇叭管妊娠は此の事實を證す然れども其の喇叭管内の何れの部分に於いてするやに就いては亦異論あり

第三 子宮説 は月經後即ち子宮粘膜剝脱して新粘膜を形成する際卵珠來たり留ま

り茲にて受胎するといふにあり此の説從來多く信じられしが近來ライヘルト氏等の新説に依り勢力を失ひたり

以上三説中喇叭管説は最も信に近きが如しされど其の場所に就き數説ありて一定せず喇叭管内の子宮端に於いてする説は諸學者の多く認むるところなり

是れに由りて之れを考ふれば卵珠は喇叭管を通過して子宮に出でんとする際精子に會合して妊娠し其のまゝ子宮に移りて發育を始むるなるべし喇叭管或は卵巢にて妊娠する者は偶々精子と會したる卵珠が子宮に移らず胚胎せしものなるべしすべて子宮以外の發育は子宮外妊娠とて異常妊娠に屬す

卵巢より排泌する卵珠の子宮に達する時日は人に於いて二日乃至六日なるも時として二週乃至三週なることあり而して子宮に達する前に受胎せざれば最早妊娠せず

【三】 双胎妊娠の理由を述べられたし

双胎即ち重胎(俗にふたご)妊娠は卵珠の數に關係して精子の數に關せざるは前に述べたり今二個の卵珠同時に受胎して發育する時は双胎となり(稀れに前後して受胎することあり)三個の卵珠同時に受胎する時は三胎となるなり多數の重胎中には一卵より生ずることありこれ受胎せし卵珠分裂して別々に發育するに因る受胎は一回の交接に由りて成るか數回の交接に由つて成るかは臆説として一回の交接に由つても精蟲が第二卵に達し受胎するに障害なし一般に數胎妊娠は分娩の度數加はると年齢の重なるるとに従て増加し殊に多産婦に多く又礎に遺傳性あるものと信ぜらる今双胎乃至三胎につき其割合を示せば

雙胎 八十七人に一人 三胎 七千六百人に一人

四胎 三十三萬人に一人 五胎 二千萬人に一人

六胎以上は前古曾て其例をみず

普通雙胎は二者共に男性なるか或は女性なるべき善なるに往々異性を交ふることありこれ異なる精子の受胎によるものにして甚だ稀なり

【四】 妊娠は如何にして成立するや且つ妊娠に適當なる時期を伺ひたし

妊娠は男女の交接に依り健全なる精蟲と卵珠の會合により成立するものにして名けて受胎、受精といひ其受胎して胎兒となるべく發育を始むるは即ち妊娠なり妊娠は交接に依り必ず妊娠する者にあらず男子精蟲缺乏女子生殖器の疾患は到底妊娠するものにあらず妊娠は相互の意氣相投じ充分なる攝生に依りて健康體を維持し生殖機能の完全にあらずれば得る事難し尙人工妊娠法により受胎せしむることあり然して月經來潮一

週間前後は最も妊娠に適すとは一般に信ぜらるゝ處なり

【五】 妊娠受胎すべき時期と否らざる時期あらば知らせて

妊娠に必要な受胎の時期には新舊二説あり

舊説は即ちグラフヒー氏胞は月經の際膨脹し月經の止みし後第一日より第四日の間に破裂して珠卵を脱出す脱卵最も多き日は第一日にして順次五日目に至る故に妊娠は月經後一日より四日若しくは五日の間に行はる

新説に依ればグラフヒー氏胞の破裂は月經に先だつこと二日乃至三日なり故に此の時期中交接すれば受胎す

舊説は月經の終りたる後一日より四日若しくは五日までの間新説は其前に於て受胎すといへり斯くの如く受胎の時期に差あれども實際妊娠は月經前乃至月經後にも起ころを見ればグラフヒー氏胞の破裂は人により月經前若しくは月經後の二様あるかも亦未だ

知るべからず

妊娠せざる時期につき説明せんに卵巢より脱出せる卵珠進んで子宮に達するときは子宮の内壁に一種の軟膜を生ずべしこれ脱落膜と稱し卵珠を此の中に包留すこの膜は月經の終はる頃生じて子宮の内腔を覆ひ卵珠をして體外に脱出せしめずして精子の出會を待つものなるに卵珠この時節に當りて受胎せざる時は子宮より脱落して體外に出づべしこの時日は通常四日内外なるも時として一日或は二日乃至六日に亘りて脱落すべし卵珠一たび脱落膜と共に體外に脱出する時は子宮また妊娠すべき卵珠なきが故次ぎの月經期まで妊娠することなしこれ即ち妊娠せざる時期なり此の妊娠せざる時期及妊娠すべき時期を豫知するは極めて必要なるも確實に之れを知ること能はざるは其の時期各人異なるが故なり然れども大體上記の規則を脱せざるが故に此の時期を記憶する時は妊娠、避妊ともに隨意なり即ち妊娠せんとする時は月經前三日乃至月經後の

一日より六日までに交接を行ひ若し避妊せんとする場合には此の時期を除きて他の時期に交接することは是れなり今十人の妊婦につき其妊娠時期を調査せしに九人迄は月經八日以内に妊娠したりといふ

【六】 妊娠の徴候を詳しく示されたし

妊娠の確徴は胎兒の運動を感じ其心音を聴き又胎兒の部分に觸知することにして通常四五ヶ月以後にあらざれば知ること難し故に其以前に於ては専門醫と雖も時に誤診なきを保し難きものなるも體格上の變化、生殖器上の變化、精神上の變化に分ち詳述すべし

一、體格上の變化より云へば花の如き美しき者も漸次容貌窳れ肉落ち色褪む其皮膚は光澤を失ひ蒼白或は黄色を呈し時に戰慄を生じ水腫のため浮腫を生ずる者の外は羸瘦して皮膚に弛みを生じ顔色物凄し眼の周圍脹れ青色の暈を生じ腹部皮膚の絞れ線

は赤色を呈し下腹臍下白線は陰毛にかけて稍黒色を帯び尙腹部に褐色或は帯白色細線狀の斑點を呈はし腹部の膨脹著しき時は歩行の除反身となるべし臍窩は次第に淺くなり臍は突出し頸自然に肥大すべし

生殖機能と營養機能とは密接の關係を有し妊娠に伴ひ營養器に變調を來し惡阻として先づ消化器として胃の消化力衰へ食欲減じ嘔氣惡心ありて嘔吐し唾液の分泌多く酸味ある果物、生米、香物を好み月の進むに従ひ腸は壓迫を受け便秘す膀胱も又壓迫を受け尿意頻りにして然もよく通ぜず下肢又浮腫を生じ心臓の鼓動増進のため胸若しく頭痛眩暈を發し衄血出づることあり又肺も壓迫のため呼吸切迫す神經系統も又犯され腰痛齒痛を起し四肢の關節痛あり耳鳴安眠なく一般神經過敏となりて喜怒哀常なく憂鬱に陥り易し

二、生殖器の變化には先づ子宮の増大と共に子宮頸弛緩して柔軟となり頸管内より粘

液を分泌し腫も又妊娠により其温度を増加し陰道内潤大となり白色の分泌液を増し内面の粘液膜は薔薇の如き鮮紅色も漸々蒼白色或は紫黑色となり外陰部甚だしく弛かとなるべし乳房又漸次膨大し乳暈は淡紅色より暗褐色に變じ其圍の内に小さき斑點或は小瘡を生ずべし時日經過と共に黒褐色となるに至る其乳頭は硬くして臨月近くに於ては稀薄なる水様液を分泌す

三、精神上の變化は神経系の變化に伴ふものなるを以て直ちに妊娠の徴候と斷ずることを得ず然れども婦人は妊娠と共に其度を高め逆上、憤怒、不眠、憂鬱に陥り延いて過去を追想し將來を慮り遂に發狂することあり又妊婦は分娩の苦痛或は不義のため墮胎若くは殺人犯の罪を不覺の中に行ふことあり
尿水を淨器に貯へ日經て後ち白き泡沫の上面に浮ぶは懷妊の徴なりといふ試みるも一興ならん

要するに確徴とみるべきは四五ヶ月以後胎兒を明らかに知る時期にして其初期に於ては専門醫と雖も明らかに之を知ること難し故に妊娠の疑徴として左の諸點に留意すべし中には他病症にして妊娠と同様の疑ある場合あり

一月經閉止、二乳房膨大乳暈黒色、三子宮の増大及軟化、四子宮頸の柔軟、五腔温度の増加、六腔内分泌物の増加、七腔壁の帶青赤色、八尿利頻繁なるも思ふ様に通ぜず九酸味の食物嗜好、十嘔吐惡心を催す、十一頭痛眩暈を發し身體疲勞す、十二腰痛、十三動悸強く呼吸困難、十四齒痛、十五浮腫、其他皮膚蒼白顔色物凄く眼の周圍腫る等諸多の症候は前に記せし如し

又双胎妊娠の診斷は熟練の産科醫も時として誤診を來す事あり故に容易に斷定を下し難し双胎妊娠は腹部著しく膨大なるを常とす爲めに妊婦の非常なる苦悶を起し蛋白尿甚だしく浮腫等を認むる事多し此際觸診に由て胎兒部分を觸知し内診に由て認知した

る胎兒部分と比較す例令ば二個の兒頭を採知せば一個は子宮底内一個は骨盤に接して存するを認むべし

【七】

妊娠の爲めに生ずる生殖器の變化を教示あれ

妊娠時に於ける生殖器は悉く充血し殊に其子宮の變化著大なりとす其妊娠の末期に於ける子宮は其長徑一尺二寸弱にして平常扁平なりしもの初期に於て圓形となり六ヶ月以降に至れば卵圓形をなし上部大に下部小なり子宮内口は妊娠の末期に至るも大なる變化を認めざるも子宮頸部は組織弛緩して柔軟となり妊娠の末期に至りては甚しく菲薄となり帶青色及び紫色に變ず子宮の各月に於ける變化は(本章第九項部)にあれば見るべし妊娠中腔壁も漸々柔軟となりて肥厚して其の温度を上昇せしめて分泌液を増し腔管を延長せしめて且廣潤となり其色紫色を呈すべし尙外陰部殊に大陰唇は増大して柔軟となり一層の黒色を増して不潔の状態を呈し小陰唇又紫色を呈すべし乳房の

化又固よりにして其の組織増大して乳頭の褐色は黒色に變ずべし

【八】

初回及數回妊娠の診斷法を説明あれ

初妊の婦人は腹壁硬く緊張し、末期に至れば灰白色の線狀を現せり而して胎兒の體部を觸知するは再妊者に比し稍々困難なるものなり乳房は太く緊張充實し陰門は僅かに哆開し或は全く哆開せざるものあり處女膜は已に斷裂せるも全く消失せずして猶ほ基礎を存し陰腔は狹隘にして子宮腔部は表面滑澤にして且つ弛緩せり子宮口又滑らかにして圓く僅かに指頭を通すべきも妊娠の末期に至るまで指を挿入し得る程度に開大すること少し臨月に至れば兒頭最早や骨盤内に來り前腔穹窿部を下方に壓出し骨盤入口に固定するに至る尙經産婦即ち再妊以上の婦人にありては腹壁の皮膚甚しく弛緩して薄弱なるが故、容易に子宮を觸知し明かに胎兒を觸知し得べし子宮の癢痕を認め乳房は緊張せずして長く垂れ陰門又哆開して青藍色を呈するに至る處女膜は固有の形

状なく只僅に處女膜痕のみを残し子宮腔部は表面平かならずして腔内に垂れ著しく短縮せざるに至る子宮口は横裂を生じて楕圓形となり且つ哆開して指先を容易に通ずるを得べし

凡て妊娠は二三ヶ月目迄は外觀上甚だ察知するに難きものなれども殊に初娠のものにありては往々五六ヶ月目に至るも人に知られざることあり

【九】 妊娠につれて子宮の變化は如何ですか

子宮は妊娠するに従ひ柔軟となり漸次妊娠時期の経過に伴ふて増大すべし腔部又柔軟となりて盛んに粘液を分泌せしむ外陰部は稍紫色を呈するに至る今子宮各月に於ける變化を示せば

第一月末 子宮稍々膨大柔軟となり其の充血、温度増加より下腹部に温氣を感じしめ腔分泌量増多す此の頃より惡心、嘔吐を催す

第二月末は子宮中等大の橙位となり柔軟の度益々加はり子宮底少しく前屈し子宮口柔軟にして弛緩し稍圓形ならしめ乳房膨大して時々微痛を感じ乳暈稍々褐色を呈す前月に續いて嘔吐惡心あり

第三月末は子宮は兒頭大となり子宮底益々前屈す乳房膨大し乳暈色濃くして尿意頻數となり神經痛を發し便秘す

第四月末は子宮は大人の頭位となり始めて外部より觸知すべし其の高さは耻骨縫際の上端にして下腹部消膨大す、子宮雜音を聞き稀れに胎動を感ず

第五月末は子宮底の高さ耻骨縫際と臍部の中央に達し稍々右側す胎動は著しく又胎兒の心音を聞くべし下腹の膨脹加はると共に嘔吐、便秘、浮腫等消散し心氣の爽快を來たすべし

第六月末は子宮底の高さ臍部に達し觸診して胎兒の各部を明かにす乳房は緊張し乳暈

黒褐色となるべし

第七月末は子宮底臍上二横指のところに達し胎児の各部觸知し易し腹圍は約九十四センチメートルに達す

第八月末は子宮底は臍窩と心窩の中央に達し、側方殆んど肋骨間に達す兒頭は骨盤の入口に向ひ腹圍九十七センチメートルを算す再び便秘起り下肢に浮腫ありて尿利困難となるべし

第九月末は子宮底心窩に達し臍窩著しく隆起す腹圍九十九センチメートルとなり腹部の最膨脹に達す子宮口著しく開き初妊婦は指を外子宮口に經妊婦は全子宮口に挿入するを得べし兒頭の位置前の如く呼吸切迫し安眠不能となり苦悶あり

第十月末は所謂臨月にして子宮底却つて下り第八月末と同じ高さとなるべし即ち臍窩と心窩との中間にありて呼吸困難は多少其の度を減じ身體輕安なり第八月と臨月とは

誤診することあるも其の最も異なるは兒頭の位置にして第八月末は胎児骨盤の入口内にありて大に動けども臨月は骨盤の入口内に固定して反つて動かす其の他子宮腔部の消失、腔部弛緩して分泌液増加し膀胱と直腸の壓迫の爲め、便通、尿意頻繁なる等

を其の特徴とす

【一〇】 妊娠してより胎児の發育する状態を最も簡短に説明を願ふ

子宮内に於ける胎児發育の状態を説明せん

第一ヶ月の末にありては約六分六厘の大きさを保ちて頭と胴とを形つくるべし

第二ヶ月に至りては約二倍大となり稍手足の如きもの生ずと雖も恰も疣の如し

第三ヶ月に至りては顔面に眼口備はり手足の指形成せられ始めて男女を區別せらる即ち男子は睾丸女子は卵巢を生ず

第四ヶ月に至れば四寸乃至四寸六分位に發育し胎中に於てそろく活動を始むべし即

胎動是れなり

第五ヶ月に入りては其發育著しく毛髪及爪等を生ず、六、七、八月の間に於ては専ら内臓の器關全く具備せらる

第十ヶ月に達すれば胎兒は約一尺二三寸に成長すべし此れ成熟兒なりとすこの胎兒母胎中に於ける生活は實に巧妙を極め即ち臍帶動脈と稱せらる、血管より血液の輸送を受けて營養せられ胎兒の心臓より體中に運任せらるべしこの血液は眞紅ならずして暗無色なりかくの如くして胎中にあること四十週にて始めて分娩機轉により分娩せらる

【二】 妊娠したるもの其分娩迄の起算と其起算表を表示あれ

卵珠の受精より分娩に至る迄多少違算あるも約四十週二百八十日とし多數の實驗上受精は月經閉止後の初日に於て成るもの、如し然して場合により月經の前日若くは數日以前に於て受精の行はる、場合少きにあらざるも通例は前説を以て基本とす今其起算

と分娩期日を示せば左の如し

| 最終月經 | 分娩期日 | 最終月經 | 分娩期日 | 最終月經 | 分娩期日 |
|------|-------|------|------|-------|------|
| 一月二日 | 十月八日 | 五月一日 | 二月五日 | 九月一日 | 六月八日 |
| 十日 | 十七日 | 十日 | 十四日 | 十日 | 十七日 |
| 二十日 | 廿七日 | 二十日 | 廿四日 | 二十日 | 廿七日 |
| 二月一日 | 十一月四日 | 六月一日 | 三月八日 | 十月一日 | 七月八日 |
| 十日 | 十二月二日 | 十日 | 十七日 | 十日 | 十七日 |
| 二十日 | 廿七日 | 二十日 | 廿七日 | 二十日 | 廿七日 |
| 三月一日 | 十二月六日 | 七月一日 | 四月八日 | 十一月一日 | 八月八日 |
| 十日 | 十五日 | 十日 | 十六日 | 十日 | 十七日 |
| 二十日 | 廿五日 | 二十日 | 廿六日 | 二十日 | 廿七日 |
| 四月一日 | 一月六日 | 八月一日 | 五月八日 | 十二月一日 | 九月七日 |
| 十日 | 十五日 | 十日 | 十七日 | 十日 | 十六日 |
| 二十日 | 廿五日 | 二十日 | 廿七日 | 二十日 | 廿六日 |

尙参考として記すべきはアールフェルド氏の調査は平均二百七十一日にしてメリマン氏は平均二百八十日又楠博士六百四十三人の産婦に於ける平均は二百八十二日二分の一なりと云ふ

【二二】胎教の必要を説く人あり果して胎児に感動を與へしむるものなりや

母體と胎児の關係は最親密なるものにして妊婦の心得如何は胎児の生命及幸福に就き一切の運命を荷へり然して妊婦の精神は甚だ感情的にして些の痛苦も忽ち其全身に影響するより察する時は妊婦に靈妙なる感覺を與へしむれば必ず其生殖器にも感動して自然胎児の品性其他に影響すること無論なり故に可成室内の扁額及軸物は品性高潔なる者を選び平常の談話にも危険なる事蹟悲哀の經歷を談らす尙ほ波瀾多き小説淫猥なる音曲、繪畫を見聞せしめざる様務めざる可らず世には胎教なるもの、必要なきを論ずる人あり然れども苟も感情の動物なる以上殊に神經の鋭とき妊婦に向つて精神

を修養せしむること決して無益のことにあらざるは論なし

【二三】男女の子を自由に得る方法なきや

自由自在に男兒を欲し女兒を欲して得ることを得ば重寶至極なるも中々さうは行かぬ者なり一般に大抵情の濃き婦人は女兒を産み淡き婦人は男子を生むと云ふ

一、夫婦の氣性全く同じきときは多くは子なしと云ふ

二、夫婦の氣性大同小異なるときは生るゝ子虛弱にして多くは死す

三、夫婦の氣性全く相反對し常に相反目するものは生兒の男女に係はらず白痴或は背

蟲となる事あり

四、夫婦の氣性半ば同じきときは生兒往々腫腸を患ひ多く天死す

五、夫婦の内一人は活潑にして一人は活潑なるも幾分神經質を有し鬱閉する氣性あるものは其兒は最完全に生長すべし

六、夫婦の氣性相同じく其體格あまりに相違せるときは流産或は死胎しよし生長するも三歳まで育つ事難し

七、生る、子恰恻にして至つて強健なる者を欲するは全く人情の然らしむるものなるも如何せん世人は其配遇の適不適を識別せず徒らに婦人と交接するを得ば子を得るべしとて其方法を講ぜざるもの多し即ち此目的を達せしむるには男子は甚だ活潑にして多血膽液質なるべく婦人は即ち沈靜にして粘液質なるを要すべし

【二四】結婚後の妊孕は如何なる比例なるや

キツシユ氏の統計によるに五百五十六人の婦人の結婚後初めての分娩時期を示すに大略左の如し

結婚後十ヶ月以内 百五十九人
同 十一ヶ月乃至十五ヶ月 百九十九人

同 十六ヶ月乃至二ケ年 百十五人
同 二ケ年乃至三ケ年 六十人
同 三ケ年以上 二十三人

【二五】普通月經を見て妊娠するといふのに私は毫も月經を見ずして兒を産みました如何いふ譯でせうか

そは只外觀上に止まりて決して月經を見ざるにあらず無色の經水下るか或は少量の經水下れる故に本人其下れるを知らざるか或は之を知るも只白帶下と思ひ誤る事あり尙懷妊の前には如何なる經水か必ず下る者なるも中には通常月經刺戟甚しからずして之を悟らざる者あり女に依りて經水の度數平生に異らざるも誤て度數少しと思ふ者あるは之が爲なり即ち經水屢々其注意を漏る事あるを知るべし之に反し女子に依り經水の度數平生より異らざるに誤つて平生より多しと思ふものあり是其經水と思ふ者

は眞の經水にあらずして虛弱者若くは血管の飽充より血液の流下したる者に過ぎざること
事あり

【一六】 私は五年前に嫁入たるものなるが未だ一人の子なし何卒人力にて懐妊する方法なきや

妊娠の成立を確然人爲にて遂げ得るや否やは疑問に屬するも先づ夫婦疾病の有無を究め妊娠の障害たる物を除き男子精蟲の検査をなし何れも異常なければ左の方法により妊娠せしむる事あり即ち一機械的妊娠法、二藥劑的妊娠法なりとす

一、機械的妊娠法 此の法は子宮卵巢等に異常なく唯子宮頸管狭くして交接の際精蟲の進入を妨げらるゝ者に應用し其の機械には子宮頸管を用ゐる健全なる精蟲を子宮に注射するにあり其器械の清潔消毒は勿論粗暴の行爲なき様注意すべし

二、藥劑的妊娠法 藥劑的妊娠法は夫婦共健全にして生殖器異常なく唯だ腔内分泌液

著しく酸性を呈して精蟲の運動を妨げ或は全く之れを害して無子の原因とならしむる等の場合に應用すこれに用ひらるゝ藥劑に左の數種あり

一弱き亞爾加里液、二稀薄なる砂糖液に少量の加里液を混和したるもの、三鶏卵の卵白を微温湯に溶解したるもの、四中性鹽類

此の他數種ありて何れも腔液の酸性を中和し同時に精蟲の運動を活潑ならしむるものなれば交接前之れを腔内に注入して効あるものとす

【一七】 私は妊娠の爲め月經ありませんが何時頃より腹帶を致しませう又至極健康ですが六里の田舎道を馬車或は人力車で旅行するのは危険でせうか

常にフランネル等を下腹に纏絡し男子の積鼻禪若しくは丁字帶を以て陰部を掩ひ微温湯を以て屢々外陰部を清潔に洗滌し褌衣は清潔なるものと時々換ゆ可し腔内洗滌は濫りに行ふべからず腹帶は古來より傳はりたるものなるも以上の法を行ひて相當の運動

を成すときは無益の者なるを以て本法を初めより行ふを以て最良とす長途の旅行乗車等は大に危険なるを以て徐々屋外を逍遙するより外過激の勞働若しくは運動を成すべからず

【二八】 出産後次の妊娠は最も早くして何ヶ月位なるや聞きたし

授乳せざる者に在ては半々年の後妊娠するを以て最も早しとなす即ち生兒の死亡により授乳せざるときは前掲時日の内外に於て妊娠する事普通なり

【二九】 婦人睡眠中知覺なき時にても尙ほ受胎し得るか

男子精蟲健全にして婦人生殖器に故障なき場合は睡眠中の交接と雖も無論妊娠し得べし之と同じ道理にて病氣或は藥品により昏睡状態にある者と雖も尙受胎し得べし然し何れも最も少数なり

【三〇】 臨月の妊婦足部に水氣あり療法を

胎兒の爲めに壓迫を蒙り血行を妨げられ浮腫を來す者にして僅少の水氣は分娩によりて消散すべきものなれば濫りに服藥等を成さんより豫後の經過に注意すべし

【三一】 妊娠の時ツワリの起るわけと血がさわぐとは如何な譯なのです

妊娠は漸次月を重ねるに従ひて生殖器全體に變化を來すが爲め自然消化器に障害を起さしむ故に胃中の食物飲料水等の嗜好を一變し尙嘔氣(即ツワリ)を催ふすに至らしむ又妊娠の進むに従ひ子宮膨大の結果腹中の諸臟器大に壓迫せられ其が爲め血液の循環にも大に障害を來すことあり

【三二】 妊娠中食して佳なるものと不佳なる者を知らせて

其佳なるものは牛肉、鶏肉、鳩、小鳥、蝶、比目魚、馬鈴薯、菠薐草、蠶豆、胡蘿蔔、大豆、小豆、豌豆類を可とし尙菓實、大根は用ふるも又益あり其不佳なるものを舉ぐれば消化悪しき脂肪肉、下痢を誘發する者鯛、鮪、鴨、鴈、豚等は宜しからず尙鯨、

鰹等は脂肪に富みて宜しからず尙鹽漬物、味噌漬等に胃を勞するのみにて益なし尙辛辣性ある芥子、山葵、胡椒、生姜類も好まじからざるもの也

【二三】 病的のもの懷妊せば其結果如何にや

疾病中の懷妊は甚だ危険にして胎兒に影響するは勿論母體も場合により大なる注意を要す前各項を熟讀せば其注意すべき要點を知らん尙洩れたるを示せば發狂者にして懷妊せば其子多くは成育せず

流産後身體の恢復全からざる時懷妊せし兒は薄弱なるは勿論にして多くは流産辭のために困難することあれば大に注意すべし

【二四】 産後、肉野菜魚類孰れを用て宜しきや

産後第一日即ち第一回便通の無き内は牛乳の如き流動物を用ひ排便後第二日より粥半熟卵刺身等を與へ一週以内は可成消化宜き滋養物を與へ爾後は平素の嗜好に任て差支

なきも不消化物は廢せざる可らず

【二五】 産後便通なくして困る原因及療法を問ふ

産後は著しき原因なくして便秘する事多し灌腸法或は蓖麻子油の如き緩下劑に依て便通を取るべし直接不妊には關係なし

【二六】 妊婦攝生法の大體を聞知したし

第一日々の行ひは規律を守り成るべく起臥食事を定め精神を安靜ならしむることは最も必要なこととして悲み怒り又は稗史を讀み演劇を見、講談、講釋等を聽き精神を刺戟感動するは極めて悪きものなり故に妊婦は常に爽快なる心を持って適宜の運動と新鮮なる空氣を呼吸し重き荷物を荷ひ又は提げ或は汽車、人力車、電車、船舶等に乗り高處に登る等のことを嚴禁し新鮮爽快なる氣中を徐行するに止むときは妊娠中に最も多き消化不良、睡眠不足等の如きは之に依つて癒すことを得べく胎兒の爲にも最も

適當なるものなり

第一飲食物は平素の習慣にて宜しきも成るべく消化し易きものを用ひ不消化物及刺激性物は成るべく食せざるを可とす飲酒は之を戒むべし今妊娠中食して可なるものと悪しきものを擧ぐれば食して可なるもの牛肉、鶏肉、鳩肉、小鳥肉、鰈、比目魚、馬鈴薯、菠薐草、蠶豆、胡蘿蔔、大豆、小豆、豌豆能く熟したる果實、大根等にして食して悪しきものは脂肪肉其他消化悪しき物鱈、鮪、鴨、雁、豚、鯨、鰻、其他下痢を誘發する性質のもの鹽漬物、味噌漬、芥子、山葵、胡椒、生姜其他の辛辣性物等なり猶ほ食して可なるものと雖も飽食暴食は宜しからず

第三房事は成るべく節度し五ヶ月後は決して行ふべからず妊婦の陰部は往々痒痛を發することあるを以て爲に往々交接過度に陥り或は交接のみにては十分ならずして手淫を行ふものあれども斯の如きは單り自身の衛生上のみならず胎兒の衛生上極めて悪し

きものなれば慎まざるべからず

第四感冒に罹らぬ用心は勿論身體衣服の清潔大小便の通利乳房の保護は最も注意して怠るべからず清潔法は毎日温浴を爲し珠に陰部を清潔にし衣服は時候に鑑み適當にして清潔なるものを用ふべし本邦にて古來五月目に岩田帶と稱し戌日に腹帶を固く締むる習慣あれども之れ何等の益なく反て往々害を及すことあるを以て腹部はフランネルにて軽く纏絡し置くを可とす大小便の通利は注意して順當ならしめ餘りに秘結する時はリスリン灌腸を行ひ通利を良くすべし又妊月の重なるに従ひ尿通悪しくなるものなれば成るべく飲料を少くし股引を穿ち男子の犢鼻褌の如きものにて陰部を被ひ温暖に爲すを要す乳房は後に至り授乳に必要缺くべからざるものなれば常に清潔を保ちて保護し乳頭の凹陷せるもの又は小に過ぐるものは屢々引出すか又は指にて徐々に揉み勃起せしむるを要す