

特249

615



療養と
 豫防の
 おしり

新潟縣健康相談所



始



特249
615

序

健康相談所では時間の餘裕が無い爲、充分に皆様に療養と豫防の智識を、お傳へする事の出来ないのを、甚だ遺憾に思つてましたので、之れが一助として、今度この小冊子を印刷し皆様にお頒ちして、幾分でも結核を理解して戴く事にしました。

看護人、患者の近親者等も、療養者の生活法を理解し、協力一致して療養にあたらねばなりませんから、正しい看護の案内として、之等の人にも本書の一讀を切望します。

尙此處で説く事は、ほんの療養の大綱のみですから、詳細は相談所の醫師、又は訪問看護婦にさいて下さい。

若し皆さんが、本書に説く所を多少なりとも了解され、尙健康相談所を利用して、治療の喜びに接して下さい下さるならば、私共の喜びは決して皆さんのそれに劣らないのであります。

昭和八年十二月

新潟縣健康相談所

目次

一、肺結核は不治でない……………	一
一、肺結核の初期はどんな症状か……………	四
二、療養の原則……………	六
一、安静療法……………	八
一、大気療法……………	二
一、營養療法……………	四
二、對照療法……………	〇
一、心の持ち方……………	二
一、皮膚の強練法と清潔法……………	三

- 一、病室に就て……………三
- 一、日光の恵と日光浴……………二六
- 一、盗汗の手當……………二九
- 一、體温に就ての注意……………三〇
- 一、不眠の手當……………三三
- 一、咳嗽の手當と咯痰に就ての注意……………三五
- 一、咯血の手當……………三七
- 一、身の周りの物の始末……………四〇
- 一、肋膜炎に就て……………四二
- 一、結核の發病と豫防……………四四

療養と豫防のしおり

肺結核は不治でない

昔は、日本では勿論のこと、西洋でも、肺結核は不治の病であると信ぜられてた。それは素人許りでなく、醫者の間でも、そう考へられてたのである。然し時代は變遷し、肺病早期診斷の技術の進歩と、大氣安靜療法と云ふ合理的な治療方針の確立とは、肺結核の治療に異常の進歩を示すに至つて、今日では、『肺結核は不治でない』『肺結核は必ず癒る』と云へ得るに至つたのである。

チューリツヒ大學でネーゲリー博士は結核死亡者以外の屍體五百例を調べて、其百分の九十八は肺結核の治癒して癩痕となつてゐるのを認め、又バルツクハルト氏は同じく結核患者ならざる屍體一千二百六十二例に就て、其百分の九十一は治癒せる結核の殘跡を認めた。而も等之

の人々は生前には肺結核の症状は少しもなく、又自分でも結核たる事を知らずに居つたので従つて何等の治療をも加へてなかつたさうである。

之によつて觀ても、肺結核は治療を加へなくとも、自然に治癒し得る病氣である事は明らかである。

然るに我國では肺病は不治であると云ふ謬見に捉はれてるものが多く、患者は一度肺結核と診断されると恰も死の宣告を受けた様に悲觀し、意氣沮喪して見る見る立つ能はざる重症に陥る例が少くないのである。冷靜に合理的に療養すれば案外早く全治すべき患者でも、失望落膽の爲、命を失ふ等は全く嘆しい限りである。

然るに此の『癒る肺結核』が我國では昨今常に、百數十萬の肺結核患者を出し年々十二萬人の死亡者を生じてるのであるが、此くの如くの多數の患者が何故に全治せずして、鬼籍に上るか云ふに、大部分は手遅れの爲である。この手遅れで倒れるのは何病氣でも同じであるが、特に肺結核では甚しいのである。

又其次の原因は、色々の關係で合理的の治療法が行はれてない爲である。實際早期に合理的に治療すれば結核程癒り易い病氣はないのである。

其の外終始急性に進行する、悪性の乳兒結核とか、片田舎から初めて出て來た人の濃厚の傳染を受けた場合等も考へられるが、之等は數から云へば極少いのである。

其故に、病氣の左程進行しない中に、正しく療養の道を講ずれば、殆ど總ての人が全治して活動し得る様になるのであるから、醫師から肺結核と診断を受けた時には、決して迷はずに悲觀せず、大體次に説くが如き合理的療法に依り、又詳細の事は、主治醫なり、相談所の醫師の指導を受けて、一日も早く、眞面目に、療養に精進されたい。

それから病名であるが、現今、肺炎カタル、肺浸潤、肺結核等と色々の名で呼ばれてるが、何れも結核菌に依る肺の病變であつて、病竈の廣さ、又は其の診断した醫師の考へに依るのであるから、肺炎浸潤と云はれたからとて、馬鹿にせず、又肺結核と診断されたからとて悲觀せず、しつかりと療養に努めねばならない。

肋膜炎、喉頭結核、腸結核、腹膜炎等も、局所の手當は違ふが、全身の療養法は肺結核と違はぬから、やはり本書を参考として差支へない。

肺結核の初期はどんな症状か

肺結核の治療の要訣は、成るべく早く、病氣の容態を見つけて、出来るだけ合理的に治療するにある。

此の早期診断は醫師に依つて行はれるのであるが、それには各自が次に述べるが如き色々の早期の症状を一通り常識的に、心得ておく必要がある。

然しこの病氣は初めは極緩慢に初まるのであるから、初期には一寸氣が付かない事の場合が多いのである。

例へば身體が何處となくだるく、仕事をすると容易に疲勞し、食慾が減退し時々輕微の消

化不良を起し、時には肩が凝つたり、胸が痛んだり、又風邪を引き易くなる等は注意しなければならぬ。時には又眠れなかつたり、頭痛が度々したり、少し勉強すると頭が悪く、倦み易くなる事、神經衰弱様の症状を呈したり、或は胸の動悸が高まつたり息切れがしたりして、坂道を登るのが苦しくなる等あだかも心臟病の様な苦しみを訴ふる人もある。又誰にも多いのは發熱であるが、最初は殆ど氣が付かない。朝と夕方に體温を測つて見ると毎日夕方方に體温が昇り、三十七度二三分となり、又仕事や運動したり、或は長い間客と話してると發熱し、これに軽い咳があり、痰が出、盗汗を伴へ、段々瘦せて来る等は餘程怪しいのであるから、一日も早く醫師の診断を受けねばならぬ。時とすると痰に血が混つてる事もあり、又突然喀す血もあるが、喀血の殆ど總ては肺結核より由來するのであるから、この様の人には直ちに肺結核がある事を自覺して適當の治療法を施さねばならない。

肺結核は手おくれになれば、なる程癒り難いのであるから、以上の様な症状で苦しんでる人は一刻も早く、信頼する開業醫へ行くなり、健康相談所を訪れるなりして、診察を乞ひ

若し結核と言はれたら、直ぐ迷はず療養に着手する事である。
 初期に合理的に治療すれば、百人中殆ど百人迄全治するのである。

療養の原則

青年期以後になつて、肺結核の發病するのは大部分は、幼年期や、小學校へ通つて少年期の頃に感染して、症状を呈さずに潜伏してゐた結核が、過激な勞働を續けて、休養が足りないとか、試験勉強等で長い間夜ふかしをするとか、外の病氣の後や、産後の養生の不十分であるとか、又は家庭の不和等で長い間煩悶に日を暮す等で、身體の抵抗が衰いて遂に、前に述べた様な症状を現して、發病するに至るのである。

であるから發病後は病氣の原因となる生活上の缺陷を出来るだけ取除いて、あの風邪が自然に癒り、身體の傷や、腫物が獨りでにふさがつて、元通りになると云ふ自然に備る修理作用

則ち自然の療養作用——之は勿論肺に備つてるのであるが——を助長する事に依つてこの病氣を癒さなければならぬのである。

と云ふて之は極めて平凡な原則を實行することであつて、決して珍奇の方法ではなく、只毎日毎日の生活を療養に適する様に繰り返し、人體の有する自然の治癒力を昂めて行くに過ぎない。

故に療養の原則は只常に戸外の新鮮な空氣の中に浸り、症状、或は體力の如何に應じて安靜、休養、運動の時間を調節して充分榮養を攝らしめる事にある。

此の大氣安靜療法は、諸外國でも我國でも近來一層其の効果を認められ、彼の療養所（サナトリウム）と云ふのは只それを郊外の比較的空氣の清淨の處で實行してゐるに過ぎないのであつて、決して特殊の療法を行つてゐる譯ではないのである。

以下この大氣安靜療法を家庭で行ふ人の爲に順次述べる事とする。

食べ過ぎて胃を害した時、平気で、普通の食事を続けるか、又は暴飲暴食をすれば、到底其の胃は全治しないけれども、絶食又は、減食で胃の負擔を減じて、一時胃を休養せしむれば、これが何よりの治療法となつてやがて全治する。又膝の關節の結核は歩行を禁じ、膝を固定して、安静を保たせる事に依つて癒し得るのである。

かくの如く、如何なる病氣も安静なくして、藥劑のみでは到底癒るものでない。殊に肺結核の如きは、只生活力の恢復充實に依る局所の修理作用を頼むの外ないのであるから特に之が大切なのである。それに次の様の點が加はるので一層必要となる。

- 一、安静にすれば體力の消耗が少くなるので、活力の節約が出来てくるから、其れに依つて生ずる餘力で、結核菌と戦ふ事が出来る。
- 一、安静を守らぬと、呼吸は荒くなつて脈搏は烈しくなり、結核病寵の隠かさが保たれない

くなつて、局所の修理作用が行はれ難くなる。

- 一、運動すると、血液循環は烈しくなり、病變部から結核菌の排出した毒素が血液に入り、身體中に散出して、發熱を促し、食慾を害し、神經を興奮し易くし、安眠を妨げる等其他、身體の諸器管を害なうのである。

之れと反對に安静にしてると、濃厚に毒素が病變部のみに停滯して、結核菌自身の繁殖を妨げる様になるから、眞に好都合に出来てるのである。

實際結核患者は、安静を續けると、熱も自然に下り、咳も減じ、痰も少くなり、食慾は進み、段々と體重も増して來て、遂に病氣を征服する事が出来るのである。この安静の程度は患者各人に依つて違ふが今大體の標準を述べる。

毎日數回檢温して、三十七度を越える事のない人は、寢た切りで居る必要はないが、毎日三十七度三分の熱が一二回出る様の人、通則として安静に横臥してゐるがよい。

三十八度以上ある人や、咯血患者は、始終絶體安静を要する。則ち理想としては小便

は勿論、一切の身の廻りの事は看護人の手でやつて戴いて、丁度急性肺炎や腸チブスの時の様にして貰いたいのである。

熱はそれ程なくとも、動悸や息切れの甚だしかつたり、咳の烈しかつたり、又盗汗がある時にも、大體に安静にすべきである。

全身の安静と共に注意すべきは肺の安静である。診察の時以外は深呼吸等してはならない。海岸の何如に清浄な空気でも、深呼吸等して居つては、中々修理作用は行はれない。其の

他大聲を發する事もよくないから、普通の談話は出来るだけ、低く少くする様にする。長い間訪問客と話してゐる等は特にさしひかいるべきである。

近頃、人工氣胸療法と云ふ治療が大分行はれてゐるが、これ等も要するに肺と胸壁との間の空間、則ち肋膜腔に空氣を入れて、病氣のある肺を壓迫し肺の安静を一層確實にすると云ふに過ぎないのである。

扱て安静を守つて居り、経過が良好で三十七度を出ない様になつたら、除々に運動をする

様になるのであるが、各人の安静や運動の程度に就いては、主治醫なり、健康相談所の醫師に相談された方が得策である。
兎に角運動して病氣を悪化さす人は實に夥しいが、安静にし過ぎて失敗した人は、殆どないのである。

大氣療法

大氣療法と云ふのは、成可く戶外で暮すか、又部屋の窓を開放して、吾々が呼吸してゐる身邊の空氣が常に、外の自然の儘の空氣、則ち大氣と餘り違はない様にして療養する事である。

一體大氣中に酸素なる成分があるが、これは吾々の生命を保つて行く上には一時でも無くてならないもので、恰も、卵や牛乳等と同じ様に一種の食物と見るべきものである。自體の機能を恢復するには、滋養に富んだものを攝らねばならない如く、肺結核患者の呼吸する空

氣も新鮮清淨であつて、色々の不純物、則ち塵埃有害瓦斯、微菌等が混つてはならない。四肢の皮膚面にある傷に不潔物が附着して居つては、其の癒り難い様に、空氣中の不純物は、肺病、寵の治癒を防げるものである。

普通家庭で、この大氣療法を實行するには、部屋の窓や、雨戸、障子等開いて置き、強い風の吹き込む側は閉じて、南側等の穩かの方面は閉じない様にする。又幸屋敷の内に、庭や、空地や、物干し等あつたら、雨や風のない日はそれへ寢臺を置き、日除けや、風除けをして、青空でも見乍ら横臥し得たら、全く理想的である。寢臺とて本式でなくても、何れも有り合はせのもので結構で、例へば、ビールや石油罐の空箱の上に戸板をのせて、それへ蒲團を敷いたのでも充分間に合ふのである。

夜は勿論、部屋の中で寝るのであるが、風のない日は枕に近くない雨戸や、窓を適宜に開けておく様にする。一般に素人は、夜氣を恐れるが、これは誤解であつて、夜氣は悪いところか閉じこめた寢室の空氣に比較して、され程有益だか解らんのである。夜は世間の活動が休止

するので、晝間に比して、外氣の塵埃は著しく少なくなつて一層清淨である。

之れに反して閉じ込めた寢室の空氣は、段々不潔になつて行く許りであるから、こんな部屋に眠つては充分に心身が休まず、治癒が捗取らないのである。只夜になると氣温が下るから、寒さを感じたら、寢具を増す様にすることは勿論の事である。

かくの如く大氣療法を勵行して見ると、盗汗はかかなくなり、食慾は増し、熱は低くなつて來、血色はよくなり、咳も、痰も減少するのである。又皮膚は強くなり、容易に風邪を引かなくなる。

冬は無論寒いから、寢具は適當に掛け、手近に豫備の毛布等置き、又患者に依つては、湯タンポ等使用する様にした方がよい。

この様にして前に述べたやうな、色々の不快の症狀は漸次減退して、患者自身は非常に爽快を覺えるので、各地の療養所の患者は冬の眞最中でも、夜間ですら、窓を閉める事を肯んじないよになつて、閉じ込み主義の人の氣が知れないと云ふ様になるさうである。

歐洲の有名な療養地　ダボスと云へ、ゲルベルスドルフと云へ、又レーザンと云へ、米國ではサラナックレーキ等皆、新潟縣の各地よりも、ずっと寒い所にあつて、嚴冬には零下二十度三十度にも下る所も多いが、この安靜大氣療法を實行して、非常の好成績をあげてるので有名である。又我國でも零下二十度も下る、奉天や、北海道の療養所を初めとして、本縣の新潟市立有明療養所等、皆好成績を収めてるのであるから、新潟縣の寒さ等少しも恐れず、大氣安靜療法を勵行してよいのである。

營養療法

吾々は常に活力を消費してゐる。運動してゐる時は勿論の事、靜かに眠つてゐる時ですらも、體温を發散して、心臓も、呼吸器も、暫らくも休む事がないので、時々刻々と體力は消費されて行く。而してこの損失の補給は食物と空氣とに依つてゐるのである。則ち食物は吾々

の生活現象の原動力となるものであるが、肺結核患者には、其の上に肺に損傷があつて、之れを復舊さす爲に、普通以上の活力、則ち食物を攝らねばならないし、又熱として多量の活力を失ふので、肉體の憔悴を來すから、之れを補ふ爲にも、比較的少量の營養を必要とするのである。

滋養物と云つても、それは必ずしも高價のものを必要としなない。吾々は營養物と云へば、すぐに、肉類や鶏卵等を想像するけれど、吾々の日常口にしてゐる比較的安價なもので、立派な營養食が出来るのであるから出来るだけ色々なものを採り入れて混食する様にする。

例へば魚にしても、鯛、鯉、白魚、鮎＝すつぼん等の高價なものを求める事は、愚の事で却つて、安價な、鰯、秋刀魚、鯖、太刀魚、鯀、鮭、鱒、等の様な平凡な魚の方が營養價が多い位であり、小鯛、はぜ、はい、鮎、煮干、焼干、棒、鯀等、骨ぐるみ全部食べられる、魚類に至つては、カルシウム、鐵、磷等も含まれ、且ヱイタミンを澤山含まれて居り、又縣下ぎこにも手に入り得るので、結構な營養料理となるのである。

牛肉、豚肉、鶏肉等、蛋白質や脂肪に富んでおり、理想的の滋養品であるが、油揚げ「雁もごき」煮豆、豆腐「きなこ」納豆等も忘れられない滋養物があり、料理の仕方によつては、随分美味となるものである。

野菜は滋養物でない様に考へて、患者もあるが、これは大變な心得違ひで、野菜には結核患者に一般に缺乏してゐる、カルシウム、鐵、磷、等の鹽類や、ビタミン類が豊富に存在してゐる。

肉類は一生食べなくしも死なないが、野菜は長く食べないで、壞血病の様な病氣にかかる。と云ふ程、野菜は、吾々の生命保存には缺かす事の出来ないものである。

野菜も初物や、季節はづれの高價なものを求めず、其の季節の盛りの時の廉價な、而かも最も味のよい時のものを食べるのが最もよい。

「葎草」「きやべつ」「人蔘」「ごまご」「さつまいも」「ちさ」「白菜等も種々のビタミンを含み有益な野菜である。又季節の果物を食後に戴くべき、好ましい事である。

牛乳は流動性滋養品として第一位を占めるもので、蛋白質、脂肪、含水炭素、鹽類等の外、ビタミンA、B、C、D、をも含む理想的の滋養品である。之れは一日一合から三合位食後に飲むとよいのであるが、然し嫌なら強いて飲む必要はない。山羊の乳や、豆乳等も之れに次ぐよい滋養品であるから、良い牛乳の得難い土地等では之等に代用するのもよい。

鶏卵も又、蛋白質も豊富で、確かに有益な、滋養品であるが、毎日生卵を食ふか、半熟では倦むから色々料理法を工夫するがよい。

結核患者は、胃腸を害なはぬ程度で成可く多量に脂肪を攝る方がよいのであるが、バターや肝油は消化し易い脂肪より成り又結核患者に大切な、ビタミンAと、Dを多量に含んでゐるから用ゐる事をすすめる。

バターの食べられる人は料理に入れるなり、パンに塗るなりして、出来るだけ澤山食べる方がよく、肝油は、極少量から初め、毎食後、一茶匙、則ち五瓦位づつ、三回、長く連用し得れば、相當營養になる。然し下痢を起し易いから、もし下痢が起る様なら夏は休んでよい。

白米は玄米に比して、蛋白質も脂肪も少ないし、ビタミンBが無いので、脚氣にかかり易いから、七分搗米か、胚芽米が宜敷しい。玄米は結核患者には食べ難いし、吸収しがたいものである。

この脚氣も以上述べた食品を色々混ぜて食事に依つて、防止し得るのである。

刺戟の強い。なんばん、からし、わさび、こしょう、しょうが、にんにく等は、少量は食欲を増してよいが、澤山は却つて害があるから、食べても少量づつに止める。

調理法は食欲に及ぼす影響が非常に大きいものであるから、營養に重きを置く肺結核患者には、料理法が極めて大切である。で家庭の主婦に取つては、中々の苦勞であらうが充分の努力を切望する。

又嫌ひなものを、嫌々乍ら食べても充分消化も、吸収もされないものであるから、いくら滋養分でも効のない事になるから、患者の嗜好に應じて、色々品を變へて、料理する様に心掛ける。

次に注意すべき事は、食べ方であるが、食物は出来るだけよく噛む様にせねばならぬ。少くとも一口は五六十回噛む必要がある。斯くすると、大切の消化液である唾液は充分に出るし機械的にも胃腸の負擔が少くなるので、胃腸も自然に、調つて營養がよくなる。齒が丈夫の人は出来るだけ、お粥を用ひずに、普通の飯を充分咀嚼すると云ふ、よい習慣を付ける様にする。

間食は次の食欲を害する事が著しいから成るべく避けて菓子や果物は、食後に戴く方がよい。

もう一つ注意すべき事は、食事の時の心の持ち方で、不平 不満で箸を取つては丁度嫌ひのものを食べてる時の様に、消化も吸収も悪く、ひいては營養に關係する事であるから、常に感謝の念を以て、與ひられたものを、美味しく戴く様にする。

これは飲食物ではないが、酒と煙草は、原則として嚴禁すべきである。

對症療法

110

昔から、結核治療劑として誇大な廣告や、宣傳で、色々の高價な賣藥が出てゐるが、今日の處、實際遺憾乍ら、肉體の結核菌を死滅せしめる様な特效藥の發明は完成されてない。がさればと云つて、藥劑療法は役に立たないものと、全然否定するのも賢明とは云へない。成る程、結核菌のみを、殺してしまふ藥劑はないが、熱を下げ、咳を鎮め、咯血を止め、食慾を増進し、盜汗を少くし、貧血を直し、睡眠を善くし、胃腸を調へ、又抵抗力を増す等、色々の良藥があつて、之等の藥劑に依る巧妙なる對照療法は、間接には病變其のものを治す特效藥の作用をなすのであるから、それを用ふると、用いないでは、治療の遲速に大差ある事は云ふ迄もない。

故に患者たるものは、自然治癒の偉力を確信し藥劑のみに頼る事の間違つてゐる事を知るは勿論必要であるが。藥劑療法の効果否定せずに、醫師に依り、其の時々の適切なる藥劑を

用ふる事は、最も賢明の策である。

心の持ち方

昔から「病は氣から」と云ふが、實際氣から起る病氣も多く、又氣から癒し得る病も少くはない。肺結核の如きは結核菌に依る肺の物質的の損傷で、決して精神だけで起る病氣ではないが、然も其の經過に關しては、偉大の影響を持つてゐる。治らぬと思ひこんで悲觀してゐる患者は治りが悪く、きつと治る。必ず治して見せると確信して、正しい療養をしてゐる人は、大低經過のよいものである。

病氣其のものは些細であるのに、すつかり悲觀して、まるで重症患者の様に弱り込んだり、又少しの咯血で、意氣沮喪して、すつかり食慾を失へ、俄かに衰弱する等、眞に愚かな歎かはしい事である。故に患者たるものは、正しい療養さいすれば、必ず治る事を確信して

且療養期間の相當長い事を覺悟し、**症** 状の思はしくない時も悲觀せず、眞剣に療養し良
 い方に向ふ時も油斷せず、益々氣を付けて旺盛なる元氣を以て、病魔征服に邁進すべきである。
 この様の心の持ち方は、以上の大氣安靜療法を實行するものの、先づ第一に、心掛くべき
 事で、實に療養の根本をなすのである。

皮膚の強練法と清潔法

肺患者は風邪は、病勢増悪の原因をなすものとして、極度に、之れを恐れるので、動も
 すると、厚着をしたがる。

厚着をして、温暖に慣れると、皮膚が次第に軟弱になつて、抵抗力が減じ、極は、温室
 の花の様に、少し許りの寒さに當つても、すぐ風邪を引く様になる。

この風邪にかり易くなる事は、やがて、寒さに對する過重の恐怖心となり、此の恐怖心

と弱い皮膚は、大氣療法を充分履行するに障害となるものである。

それで常に「寒くとも新鮮の空氣で」と云ふ、大氣療法の主義で、療養する爲には勿論、
 更に進んで、身體全體の抵抗力を増進する爲にも、寒冷刺戟を以て、皮膚を強練しな
 ければならない。

そして之れを行ふには冷たい空氣と、冷水どを利用するのである。

冷たい空氣を利用するに當つては、患者は常に、衣服や、蒲團に温く包まれて居らずに、
 時々、裸體を大氣に接觸せしめる事だけで有益なのである。又常に寢てなければならぬ程
 の人は、蒲團をはねて床の中の空氣を一新する位でもよいのである。

之れは不衛生的な床中の高温度と湿度を拂へのけるのである。この時間は又じきに温ま
 り得る程度でよく、初めは瞬間的にして、慣れるに従つて時間をのばして、四五分位にす
 る。

尙餘り熱のない人で耐えられる人は、乾布又は、冷水摩擦をするのもよいが、有熱患者

は自身で行つては、安静を亂す恐れがあるから、他人にして貰ふ方がよい。

注意すべきは、之等を実行する時には、常に身體の温まつてゐる時にして、又室を閉じて、室の中の冷たい空氣が流動するのを避ける様にする事である。

入浴は、皮膚を清潔にし、血行をよくし、精神を爽快にし、睡眠をよくするので、健康者には非常に必要であるが、肺患者も適度に入浴する事は、又必要の事である。

常に三十七度以下で、外に大した症状の無い人なら一週二三度も入浴してもよい。多
少熱があつても進行の懸念のない人なら一週一度位入浴してよい。

又三十八度以上の高熱患者、又日増しに體温の昇りつつあるものや、咯血のあるものは入浴してはならない。

然し自宅に浴場の設備がなく銭湯に行く事は、散歩が許されてゐる患者以外は禁物である。この様な人は時々、内で濡れ手拭でふいて貰ふ必要がある。

總て湯の温度は餘り温くても悪く、熱過ぎてても害がある。又餘り長湯するのも有害である。

患者自身で洗はんで、人にして貰ふ方が安全である。

病室に就て

病室は療養の爲にも、周圍への傳染の豫防の爲にも、別に一室をとる様にする。

部屋の向きは、南向きか、東向きで、日當りのよいのが一番よく、不用の品は決して室内に置かぬ様にして、掃除の困難な裝飾的な家具はなるべく避けるがよい。掃除は度度し、掃帚を用へず、雑巾でして塵を飛散せしめない様にする。

冬期に普通の家庭で部屋を温める目的に用へる火鉢の類は、有害は一酸化炭素や、炭酸瓦斯を多量に發生するから出来るだけ使用しない様にする。

前に述べた通り、この病室には空氣の寒冷等は、決して有害でないものであるから、冬の寒い時には、寝巻なり、蒲團なりを増す様にして、この様な有害瓦斯を出すものは成可く近づけ

ぬ様にする。

が然し診察を受けるとか、着物を着更いとか、又身體をふくとかで裸體になる時は、風邪を引くさよくないから、其時だけ、火鉢等で温めるのも止むを得ない事である。同様に、炬燵等に入つて寝てる事によくないのは勿論である。

日光の恵と日光浴

日光が如何に『生』に對して必要であるかは、日陰の草と、日光に充分浴して草とを比較して見ただけでも解る事である。日向の草の潑刺に比して、日陰の草が如何に見すばらしく、生氣なく育つてゐる事であるか。

人類の健康も日光に依り影響を被る事は甚だしい。薄暗い家で暮してゐる人は色青ざめて、病弱で、よく肺病患者が出たり、又腺病質や、佝僂病と云ふ骨の曲る様の病

氣の小供が出たりするのである。

日光は、吾々の精神を爽快にし、皮膚を強固にし、體内にビタミンDを造り、諸臓器の働きを活潑にする作用がある。殊に赤血球の数を増し従つて、酸素を吸収する機能を旺盛にして、血色を麗しくする。而して之等の日光の効能は主として、日光の中に含まれてゐる、紫外線と云ふ光線に依るのである。

結核患者も南向きの明るい部屋で、窓を出るだけ開いて、大氣療法を行へ、充分に紫外線の恩恵を受ける様にせねばならん。が然しこの時に、強い直射日光を受ける事は避ける様にすべきである。日光は直射しなくとも、空の見える様の處で寝れば、紫外線は方々から反射されて、相當入り込んで来るから、充分日光の恵に浴する事が出来るのである。

然しこの時、普通のガラスは、この紫外線を大部分吸収するから、天氣の時なき充分に窓を開いて置く様にする。

皮膚の一部分を露出して、直射日光に當てる日光浴は輕快患者に行つては、治療を促進するに與つて、非常に力のあるものであるが、之れが適應症はまことに少いものである。安全に行ひ得るは、恢復期の人で、無熱の相當續き、既に何等症狀なきもの、又は潜伏結核の人である。

この日光浴は直接患部に日光を當てて、結核菌を死滅せしめる等と云ふのでなく、只全身の抵抗力を増す爲にするのである。

それに日光の刺戟は病體に相當強烈のものであるから、病體に關係のない足部の方から初める。則ち第一日は、下腿のみ五分間、第二日は下腿十分、大腿五分、其の次は腹部も五分加へ、其の次には胸部を五分加へると云ふ調子に進めて、十五六日かかつて、全身に一時間位かける様にする。がこの日光浴は、適應でない人がやつたり、時間を長くかけ過ぎたりして、よく失敗を招くものであるから、開始の時期や、場所、方法、それに色々の實行上の注意に付いては、健康相談所の醫師に付いて、詳細の指導を受けられたい。

盗汗の手当

盗汗とは、眠つてゐる間の意識のない隙を盗んで發する、汗と云ふ意味である。盗汗は肺病の極初期に、則ち之れが第一症狀として起て來る場合もあり、又立派に肺結核と診斷されてから其の經過中に来る事もある。従つて盗汗の多少有無で病氣の輕重を決める譯には行かない。

盗汗の手當として最も有効なのは、大氣安靜療法で前述の様に、病室の窓障子を閉じて、換氣を充分にして横臥してると大抵は去るものである。

尙之れには寢床は餘り暖かい柔いものを止め、寧ろ彈力のある、相當硬いものの方がよく、蒲團は成可く薄くして風邪を引かない程度がよい。掛蒲團も薄くして、冬以外には患者の兩腕は寧ろ蒲團の上に出し、股の間には兩脚を觸れないやうに褥又は布片を挟む様にした方がよい。

又皮膚を清淨にするだけで著しく効のあることもある。
 むやみに風邪を恐れて、入浴させないことがあるが、入浴してよい程度のものには、入浴させたがよく、入浴に堪えない者には微温湯にアルコールを等分入れて、脱脂綿又は「ガーゼ」に浸して、就眠前身体をよく拭ふ。
 又催眠剤は概して汗を止める働きがあるから、同時に不眠を伴ふ様の患者は時に之れを服用するのもよいが、一應醫師に相談して處方して貰ふ様にする。

体温に就ての注意

吾々の体温は健康時には略一定していて、朝は三十六度内至三十六度五分位、それから漸次昇り夕方になると最高温度を示して三十六度五分内至三十七度となる。それ以上出るのは先づ熱と見てよい。

肺結核患者の發熱は結核菌から出る毒素が、腦の中にあつて身體中の体温を調節して、温熱中樞と云ふ所を刺戟する事に依つて起るのであつて、精神の昂奮や運動等が尙この發熱を助けるのである。

肺結核の發熱の様子は多くは健康者のそれに似てゐるが、時に朝の方が却つて午後より高い事もあり、又正午頃に最高になる人もある。

検温するには検温器を用いるが、之れは腋下であるのが一番便利である。先づ腋下の汗を拭つてから検温器を挿入し、上膊を胸側に付けて五分内至十五分間位たつてから見る。瘦せてて餘り腋下の空いてる人は口腔で見た方がよい。この時は通常腋下より二三分高いものと承知してねばならん。

検温の回数先づ、朝食前、晝食前、午後三時頃、夕食後の四回位として、其都度温度表に書き入れておく様にする。

肺結核の熱は病勢と略一致するもので、熱に依つて病勢の大體を察し、療養方針の參

考とする事が出来るのである。故に患者は是非検温器を備ひたがよい。

熱が日増しに高くなる時は、病氣が進行するものと見て、絶體安靜にすべきであるし、又日日の最高温度が略一定してゐるのは、病勢が停止してゐると見て差支へなく、この時は今一息であるから、一層慎重に療養して早く低下させる様に努める。段々熱の低くなつて來るのは、病勢の減退してゐる良い徴候であるから、油断せず尙一層安靜を續ける様にする。最も有効安全にして然も合理的の解熱法は大氣安靜療法である事を銘記してねばならぬ之れなくしては眞の解熱は勿論の事、ひいては全治も困難なのであるから、有熱患者は何より先に之れが履行に努めねばならない。

尙高熱の時は其の上に、心臓部や頭部に氷嚢を置き、氷枕をする等解熱に役立つものであり、時には又高熱があつて咳の多い人には胸部に冷又は温濕布が偉効を表す事もある。

この様にして尙熱の續く時には解熱剤を用いる事もあるが、之れは總て醫師に委せる。

不眠の手當

肺病患者の大部分は其の経過中に大抵不眠を體驗するものである。然るに一日の内でも一番よく肺病の治癒する時刻は、睡眠中であるから、さうしても良い睡眠を充分に得られる様に心掛ける様にする。

肺結核患者の不眠は、時に咳の爲に起る事もあり、又胃腸膨滿の爲に起るものもある。之等は、原因を癒す事に依り良くなるが、大部分は神經衰弱性不眠である。従つて神經衰弱を起さないやうに、又既に起つたら、これを治療する様にするが第一である。

まず氣の持ちやうを改め、餘り病氣の事を念頭におかず、又過去や將來を考へたり、友人の出世等羨まず、やけ氣分にならず、病中は文字通り靜養し、呑氣に暮すと云ふ氣で居る又身體的方面の療法としては、先づ午睡をしない事である。大抵の患者は一晝夜に六時間から八時間眠るが、病氣が長くなると、多くは六時間位しか安眠出來ないものである。九

時又は十時頃に就眠するがよい。夕食を七時頃取り、九時か十時に就眠すると胃腸との關係も大抵よいのである。

大氣療法は同様に有効である。

入浴を許されてる患者なら就眠前に入浴し、運動が許されてる患者なら夕食後少し許り散歩した方がよい。

時には就眠前に冷水摩擦を行つて有効の事もあるから、許されてる人はした方がよい。

この外午後四時過ぎから茶、コーヒの類を飲まない様にし、讀書、用談等餘りしないことである。

又眠らうとして眠れない時には、自分の呼吸又は柱時計の振子の音を専念に數ひる事も良法であるし、又自分の一番好きな景色を冥想して、其の中を一步步歩いて行く様を腦裡に描く等も有効である。

催眠薬は醫師の指圖の無い外は自分で服まない様にする。

咳嗽の手當と喀痰に就ての注意

肺結核患者の咳嗽は、肺患部の分泌物則ち痰が喀出される爲め、自然の要求として出るのが普通であるが、其外咽喉、氣管枝のカタルや、其他の合併症に依る事もあるし、又煙草、埃等を吸うた時に其の刺激が原因となる事もあり、空氣の餘り乾燥し過ぎて喉がむづ／＼して出る事もある。

時に肋膜炎の異狀から來る事もあるが、いづれにしても患者は多少この咳嗽で苦しめられるものである。

然も軽い咳と共に出る、所謂濕咳は止める必要がないのである。出すべき痰を滞らして置くのは反つて有害だからである。

咳は種々の原因で一時的に増減するから咳が増したからとて、直ぐに悲觀するに及ばない。咳の出る原因となるべきものは出来るだけ取り除く様にする。煙草は斷然止めて、蚊どり線香

等使用せず、又部屋の掃除は掃木を用いず、成可く雑布掛けをする。

風のある時は窓や障子を閉めて、部屋の中へ風の入らん様にする。沈黙はすべての患者に必要であるが、特に咳の多い患者には殊に然りである。

尙全身の安静を守らねばならん事は勿論である。咳をしながら散歩したりしては咳は中々癒らんものである。

蒸氣吸入や胸部濕布法も有効であるが、これは醫師の指示を待つがよい。又鎮咳剤も必要であるが濫用してはならぬから、この事も醫師に委せる。

痰は病變部又は其の附近から出る排泄物で、結核菌や其他の不潔物を含んでるから、これを呑み下すと、食慾を害し、胃腸に障り、餘り烈しい時は、腸結核を起す危険があるから出来るだけ飲み込まない様にする。喀痰の出る時は含嗽して、口中を清潔にしておく。

唾液は色々の酵素を含んで居り大切のものであるから、むやみに吐き出してはならない。痰を減少さす最良の方法は、やはり安静大氣療法である。特に肺の安静を充分にする

爲に沈黙を守る事や胸部濕布法の有効である等、咳嗽に對する注意と同様である。

痰は、先づ結核菌の居るものとして、三十倍位の石炭酸水かクレゾール石鹼水等入れた痰壺の中に吐き出し、之は便池の中に棄てるのが便利である。

喀血の手當

肺患者の喀血は、病變の部分にある血管が脆くなり、或は薄くなつて破れ、爲に出血して氣管から喀出されるものであるが、肺の血液循環が悪く、鬱血の爲血が滲み出て出血する場合もある。又咳嗽の後、咽喉部の毛細血管が破れて出血を見る事もあるが、之れは血線か血痰位で済み眞の喀血ではない。

喀血の量は決して病氣の程度と一致するものでなく、病が進行しても喀血しない人もあり、又今迄健全の人で、何等の症状もなかつた人が突然喀血する事もある。この様の初期

咯血は病の警告となり、早期に完全に安静療法を實行するので、却つて経過がよいのでこの種の發病が一番幸福とも云へ得る。

咯血の場合第一注意すべき事は、精神と身體の安静である。精神の安静は先づ大咯血を始めてやつた者では、なかなか出来ないものであるが、咯血はさほ恐るべきものでないから、徒らに有害な狼狽に走るべきではない。

先づ精神を落ち付け、靜かに横臥して、頭も手も急劇に動かさない様にし、出来るだけ隱かに呼吸する。兩肺尖部には氷嚢を置く様にし、食事は看護人から養つて貰へ、大小便は寢たまま、差込便器を使用する程にして、全く出血が止まつてから少くとも一週間位迄はこの様の絶體安静を續ける。この時に腰や脚が痛んでやりきれない時には、圓座を當てたり、綿や蒲團を適當に工合よく入れて、患者の樂になる様にする。

出来るだけ談話は謹んで、出血量の多い時は、用があつたら筆談をする位にする。

この様に安静にしてると、大低の咯血は其の内に止まるものであるが、大咯血のある時には應

急手當として、濃厚食鹽水か、ゼラチンを服用して、醫師の來るのを待つた方がよい。濃厚食鹽水は食鹽二匙をコップ一杯の水に溶かしたものでよく、ゼラチンは近所の藥種屋から食用西洋膠を買つて來て、其の二三枚を約一合の水で煮て冷し、一日數回に分けて飲む。又之れに果實汁と砂糖を入れると飲み易いから一度は試みる。

飲食物は、咀嚼し易いもので、刺激性でない、滋養分を多く含むものを一度に餘り多量に攝らない様にして、何度にも分けて食べる。液量が多過ぎると、小便が多くなるので自然安静を保てないから、量を適宜に加減する。又食物は成る可く稍冷却したものをういた方がよい。

常に便通に注意して、便秘したらグリセリン坐藥を用いるか又は浣腸をする。

身の周りの物の始末

四〇

結核の主なる傳染源は患者の喀痰であるから、喀痰の始末は、當然患者の守るべき徳義である。

肺結核患者の喀痰に、結核菌の見出されない場合も多いが、兎に角患者の痰には菌が居るものとして、消毒すべきである。痰は必ず痰壺の中へ吐く様にする。痰壺の中へは少量の水、又は三十倍の石炭酸水か或はクレゾール石鹼水を入れて置き、この内容は便所に棄てる。又紙に取つた場合は、室内に散亂さしておかすに、痰壺か罐にでもためて置いて後で便所に棄てるか、焼き捨てるのが宜敷しい。痰の中の結核菌は便池の中では、糞便の醗酵に依つて容易に死滅して終う。

咳をする時には、この様の喀痰の飛末が口の周り、二三尺四方に飛散するのであるから、患者は直接他人に向つて咳をせず、横を向いて紙か布等で口を掩つてする。

其他、衣服寝具の類は、天氣の時にはなるべく外へ出して、日光消毒をしたり、洗濯をしたりせねばならん。寝具は夫々白布に包んで、其の白布を屢々取り換へる必要がある。此の事は患者自身の爲にもよいのは勿論、周囲の人の衛生の爲にも、是非實行して欲しい。食器の類はなるべく他の家族の人達との區別して置いて、別に洗ひ、五分間許り煮沸する。結核菌は之位の煮沸で充分死滅せしめられるのである。

成人に於ける結核の傳染は、素人の考いてる程恐ろしくはないが、小兒特に乳兒の結核患者と同居した場合の濃厚傳染は、極めて危険であるから、この様な小さい小供のある家庭では患者も、周囲の人も、一層注意して、餘り接觸せしめない様にすべきである。

肋膜炎に就て

肋膜炎は又胸膜炎とも呼ばれ、最も多い病氣の一つであつて、主として若い人達を侵すの

である。

肋膜炎とは胸壁の内面と肺臓の外面を蔽ふてる二枚の膜からなる囊の中の炎症で、湿性と乾性とに分けられる。

湿性と云ふのは、肋膜の中に水の溜まる場合で、乾性と云ふのは、水はなく肋膜が腫れたり又は肋膜と肋膜との間に細い綿屑の様な滲出物が出る場合を云ふのである。

湿性の方は大抵急激に始まり、経過も稍急であるが、乾性の方は除々に始まり慢性の経過をとるものである。

肋膜炎自身は割合に癒り易い病氣であるが、この病氣の大部分は（或る人は百分の九十五がそうであると云ふ程に）結核性であつて、病氣が癒つて、後二三年から五六年の間に、肺結核が發病する場合が非常に多く、又時には肋膜炎から直ぐ其の儘肺結核に移行する場合もあるから、この病氣は決して等閑にしないで、徹底的に癒す様にし、又癒つてから後數年は注意して病氣を出さん様に豫防法を講ずべきである。

徴候としては特有のものはないが、よく見るものに胸痛がある。この痛みは刺す様に來て、息を深くすると益々痛くなるのが普通である。熱は殆ど毎常あつて、時に三十七度を僅かに超過する位の事もあるが、大抵は三十八度から三十九度位出て、數日間から長い時は二ヶ月も續く、外に咳嗽のある事もあり、又よく發汗する人もあり、壓迫感を訴える場合もある又湿性で水が澤山貯まる時には呼吸困難が現れるものである。

大部分が結核性であり、又肺と關係があるのだから、この病氣の療法は大體肺結核と同じと心得て宜敷しい。先づ熱のある間は絶體安靜にする。三十七度のみの日が二週間位續いたら、除々に起きる様にして、又熱が出る様なら止むを得ないから又安靜に復歸する。

食事は肺結核と同様でよいが、熱の高い時は餘り不消化のものは避けた方がよく、又病室の事や部屋の空氣が汚染されない様に窓を開放しておく等皆同様にしてよい。

局所の手當として濕布を用いるが、これには温濕布かエキホス、テラピヤ、アンチフロギスチン等の便利な賣品がある。胸痛の爲に温濕布で胸を包むのが比較的効が多い。非常に痛

む場合は芥子を攪きフランネルに延して五分間位に胸痛の箇所貼る。芥子はヒリ／＼感じて来るが、貼った所が赤く成つて来たら取り除く。

罹法は總て急性の間に用ひ、慢性になつて微熱だけになつたら用いないで宜敷しい。

結核の發病と豫防

肺結核が起るのは、結核菌が體內に入ると、すぐに結核症が起るのでなくて、大概は潜伏状態となり、何等の症状も表さずに経過して、何年かたつて發病するのが多いのである。

而してこの發病迄の経過を三期に分ける事が出来る。

第一期則ち初期感染、これは多く子供の時に起るもので、都會地では勿論、今日では田舎に住んでる者でも大抵皆罹つてしまう。此の感染は通常肺に來るもので、小さい豆粒程の

病竈が出来る。然し之れは例の肺結核とは全く別のもので、非常に癒り易い。又之に依つて結核に對する免疫性が得られるから、丁度軽い種痘を受ける様なものがあるが、抵抗力が弱いと之れから第二期に入る。

第二期則ち全身蔓延の時期 結核菌が全身の諸器官に蔓延する時期で、通常は淋巴腺が腫れて瘰癧の状態になる場合が多い。併も又骨や關節、肋膜や腹膜、腎臓、生殖器など全身の何の臓器でも冒され得る。其の爲に死する事もあるが、大抵は一二の器官が軽く冒されただけで癒る。

第三期則ち肺結核 第二期の結核が免疫の力で全身に擴がり得なくなつて、抵抗力の弱い一つの臓器則ち肺臓だけを、ボツ／＼と一方の隅から胃して行くのが結核の第三期則ち肺結核である。普通は先づ肺尖を冒して、これから次第に下の方に進んで行くものである。肺結核の内でも更に之れを 一期二期三期等と云ふが、此の言葉は現今餘り用いられないのである。

肺結核は右の様な順序で發病するのであるから、無暗に感染を恐れると云ふのは間違で

寧ろ長い以前に感染した自分の結核の發病を防ぐと云ふ事が大切なのである。

既に結核に感染して免疫性を得て大人に更に結核が外部から感染するか否かは問題で、少くとも大部分は、既に身體に持つてゐる結核が何かの動機で體力が衰へると自然頭をもち上げて來て發病するのである。

故に結核の豫防には抵抗力の弱い乳幼子の内に傳染せしめない様にする、傳染の豫防と、既に罹つてゐる人の抵抗力を増進して發病の餘地なからしめる爲めの、發病の防豫とが問題になる。

傳染の豫防 大抵の大人は既に傳染済みで、多少免疫があるから、何か特別に抵抗力を弱らす様な事がなければ新たに外から來る結核菌には負けないのであるが、然し乳幼児では免疫は勿論なく、それに病氣に對して非常に抵抗力が弱いので、母なり同じ内に住んでる人が肺結核に罹つてて菌が出る様の場合には、傳染は免れ難く、罹ると非常の悪性の經過を取り易いから乳幼児は出来るだけ隔離して育てる様にする。結核は遺傳ではないのであるから、早く隔離

さいすれば、健全に發育するのである。又隔離出来ない時は、出来るだけ近づけない様に掃除のゆきとごかぬ疊の上を這ひすつたり、汚ない玩具をなめたり、患者の乳を飲ましたりしてはならない。又一般に乳幼児は人込みの中や、芝居、活動寫眞等へは連れて行かない様にする。

發病の豫防 大人の發病は何かの動機で體力が弱つて潜伏結核の頭をもたげて來るのであるから、之れが豫防は、發病の動機を作らぬ様に注意する事である。

則ち、此の抵抗力を衰へさせずに、益々強くして潜伏結核の發病の餘地をなからしめんには、先づ日常生活を出来るだけ規則正しく且衛生的にするにある。

それには常に大氣生活主義で、戶外で過ごす時間を成可く多くし、閉じ込めた部屋に居らずに窓や障子を少し宛開けて置く様にし、出来るだけ日光に親しみ、早く起き早く寝て、無理の夜業等せずに、過度の勉強や運動は禁じて、食物はよく嚼む習慣をつけ、暴飲暴食を慎しみ、病氣やお産の後には充分に休養して、常には寒さを恐れず薄着をして、冷水摩

擦、乾布摩擦、空氣浴等勵行して皮膚を強固にする。其の上行を慎しみ、いつも朗らかな
氣持で生活を樂しむ様にする。

尙其上結核の感染を受けてるか、更に發病の危険があるか成可く早く知る事が必要であ
るから、毎年定期的に健康相談所を訪れて、醫師の診査を受け、自分の健康状態を正し
く知ると同時に、病氣特に結核の感染状態を知つて置く必要がある。この事は前に述べた早
期症状のある人や、又家族や同居人に結核患者のある人等一層大切の事である。

今度新潟縣で各地に設けられた縣健康相談所は、いづれも、結核の早期発見と結核患
者の保護との爲の設備であるから充分の利用を切望する。

終

