

41284

教科書文庫

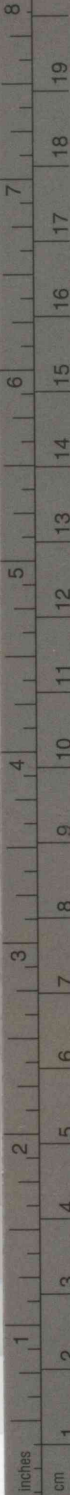
4
910
42-1936
20000 87394

Kodak Gray Scale

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



© Kodak, 2007 TM: Kodak



Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak



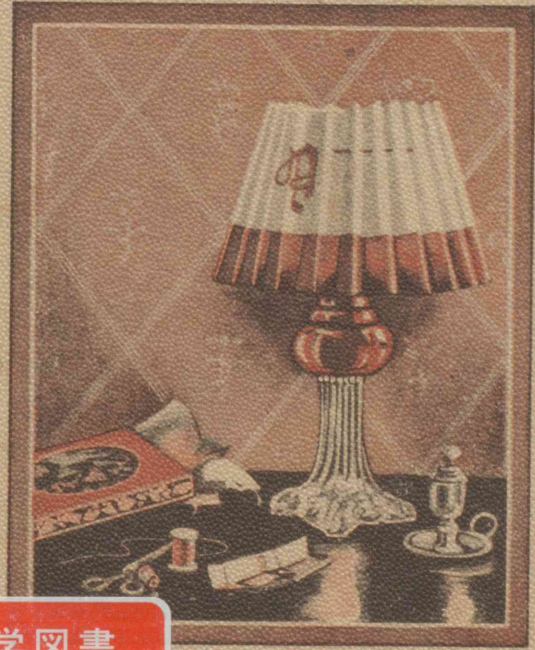
教科書文庫
4
910
42-1936
2000067394

昭和家事教科書

改訂版

下卷

三省堂編輯所編



広島大学図書
2000067394

三省堂

4b
900
BB11

教科書文庫

4

910

42-1936

2000067394

資料室

昭和十一年一月二十七日

文部省檢定済

師範學校・高等女學校家事科用
實業學校家事及裁縫科用

昭和家事教科書

改訂版

下卷

三省堂編輯所編

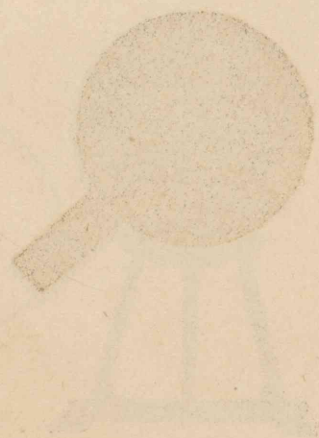
広島大学図書

2000067394



三省堂

圖書家味器





愛
性
母

昭和家事教科書

改訂版

下卷

目次

第一篇 榮 養	1
第一章 榮養研究の必要	1
第二章 食物の必要	2
第三章 食物の必要量	3
第四章 獻 立	8
第五章 調 理	12
第六章 食物に關する諸問題	17
第二篇 看 護	21
第一章 看護の心得	21
第二章 病人の衣・食・住	23
第三章 病狀の觀察	28
第四章 手當・介抱	34
第五章 藥用法	41
第六章 繃帶法	44
第七章 應急手當	48
第八章 傳染病	56
第九章 家庭常備藥	67
第十章 危篤者・死亡者の取扱	70
第三篇 育 兒	72

第一章	女性と育児	72
第二章	婦人衛生	72
第三章	妊 娠	73
第四章	分 娩	78
第五章	乳児の身體	81
第六章	乳児の觀察	87
第七章	乳児の保護	90
第八章	乳児の榮養	96
第九章	離 乳	107
第十章	幼児の保護	110
第十一章	乳幼児の教育	114
第十二章	小兒病	119
第四篇	家事經濟	128
第一章	家事經濟の意義	128
第二章	財 産	130
第三章	一家の收入	131
第四章	一家の支出	133
第五章	貯蓄と保險	140
第六章	豫算・決算	144
第七章	家計簿記	146
第五篇	家庭管理	149
第一章	養 老	149
第二章	家務の整理	154
第三章	使用人の取扱	156
第四章	交 際	157

昭和家事教科書

改訂版

下 卷

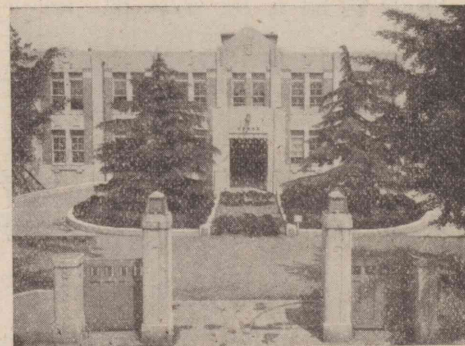
第一篇 榮 養

第一章 榮養研究の必要

單に『うまいものを食べる』といふ意味でなく、完全な榮養を遂げるには、如何なる食物を攝るべきか、即ち我等の健康を保つに必要な食物について考究するのが榮養研究の目的である。

食糧の經濟を計ることは國富の増殖となり、食糧の合理的研究は國民體力の増進となる。我國に於ては歐米諸國に比して、(1)乳幼児の死亡率の多いこと、(2)結核患者の多いこと、(3)消化器系の疾患の多いこと等の原因は何れも榮養の缺陷にありと認められてゐる。

近時榮養に関する研究が次第に盛んになり、國立の榮養研究



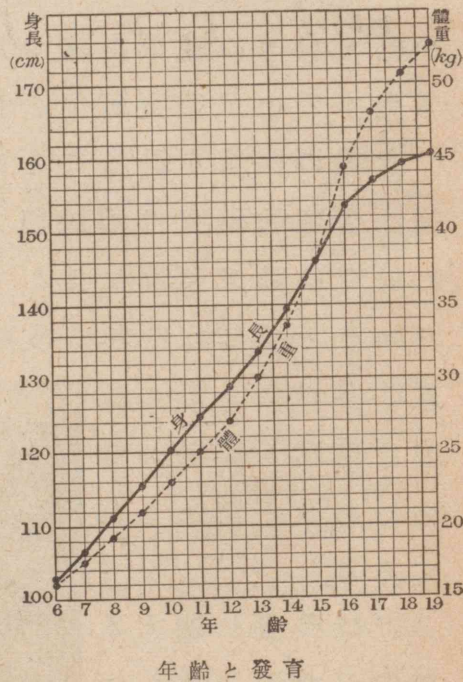
榮 養 研 究 所

*も設立され、栄養に関する一般の常識も漸く普及の途を辿つてゐることは、甚だ喜ばしいが、今後栄養問題の一層徹底せる研究により、食糧の合理化を圖ると共に、我が國民の保健及び體質の改造を期することは、個人と國家の兩方面の立場からみて極めて大切なことである。

第二章 食物の必要

我等が食物を攝る目的の主なるものは次の三つである。

(1) エネルギーの源としての食物 人體は常に攝氏36—37度の體温を保ち、又種種の動作を續けてゐる。我等が食物を攝るのは、この際必要な熱及び活動の源、即ちエネルギーを得んが



* 国立栄養研究所は東京市小石川区駕籠町にある。

ためである。食物の成分中、エネルギーの源として大切な養分は脂肪と炭水化物とであるが、蛋白質もまた時にエネルギーの源として消費される。

(2) 成長と食物 人體は乳幼児期より青年期を通じて身長・體重兩方面に前頁の表の如き成長をなしてゐる。従つて、この成長のために食物を要することは當然である。そして、身體構成に最も重要な養分は蛋白質であるが、脂肪や無機物質もその一部をなしてゐる。

(3) 生理作用の調節と食物 體內においては消化・吸収を初めとして、絶えず種々複雑な生理作用が行はれてゐる。そして、この作用が圓滑に行はれんがためには、食物中より適當な無機物質とビタミンとを攝る必要がある。

第三章 食物の必要量

1. 食品の栄養價 我等が常に一定の體温を保ち、活動を續けることの出来るのは、消化・吸収せられた食物中の養分、即ち脂肪及び炭水化物〔時には蛋白質〕がそれぞれ體內において緩漫な燃焼をなし、その結果生ずる熱によるのである。されば、

食品の營養價を判斷するには、その發生する熱量を知ることが必要である。

但し、食品の價値はその熱量のみを以て決めることは出来ぬ。何故なれば、蛋白質は熱源としての外に、身體組織の構成上重要な使命をもち、又種種の無機物質やヴ、タミンは何れも生理作用の調節上重要な役目を司つてゐるから、食品の營養價を判斷するには、これ等についても考へる必要がある。

2. 營養素の熱量 食品の熱量は營養素の熱量を基礎として決めるのである。各種の營養素の熱量は、これをボンブ=カロリメーター中で燃やして發生する熱量を求め、これより體內における不消化分その他を控除して定めるので、正しくはこれを生理的發熱量といふ。各營養素一瓦より發生する熱量は次の如くである。

炭水化物 4カロリー
脂 肪 9カロリー
蛋 白 質 4カロリー

カロリーは熱量を表す單位の一つで、1カロリーといふのは1ccの水を攝氏1度上昇するに要する

熱量である。但し、營養上普通に用ひられるのは、その千倍即ち大カロリーを意味してゐる。

3. 食品の熱量 食物の熱量はその中に含まれてゐる食品の熱量の總和であり、食品の熱量はこれに含まれてゐる營養素の熱量の總和である。されば、食品の組成を知るときは營養素の熱量を基礎として計算を進め、その熱量を求めることが出来る。

例 牛乳100瓦の熱量

蛋白質(3.5%) $4 \times 3.5 = 14.0$ カロリー
脂 肪(3.8%) $9 \times 3.8 = 34.2$ "
炭水化物(4.9%) $4 \times 4.9 = 19.6$ "

∴ 總熱量 = 67.8 "

例 鶏卵100瓦の熱量

蛋白質(13.2%) $4 \times 13.2 = 52.8$ カロリー
脂 肪(10.7%) $9 \times 10.7 = 96.3$ "
炭水化物(1.8%) $4 \times 1.8 = 7.2$ "

∴ 總熱量 = 156.3 "

4. 食物の必要量 食物の分量が若し必要量より不足のときは所謂『營養不良』に陥り、これに反して過量の場合は、過剰分は徒に體外に排泄され

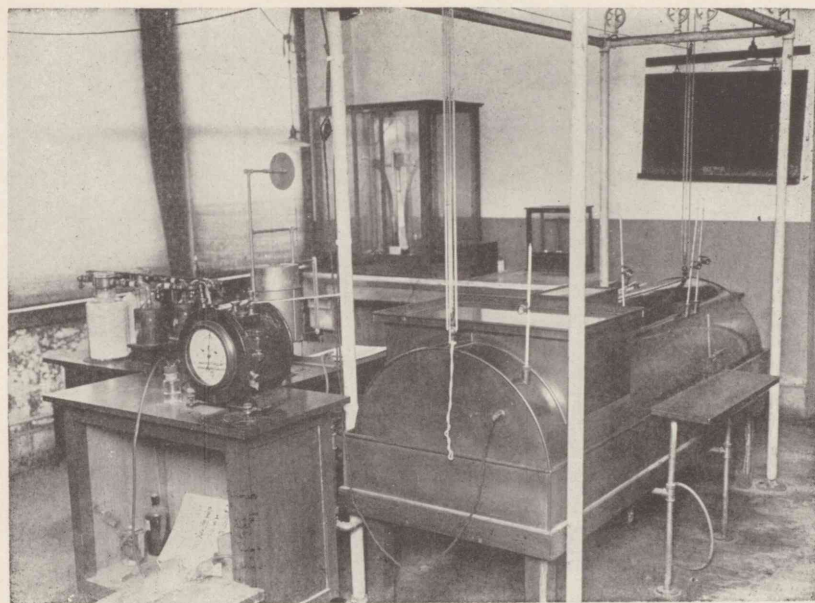
て頗る不経済になる。されば、食物の必要量を決定することは、極めて大切な事項である。これを決定するには、先づ呼吸カロリメーターによつて絶対安静時の食物消費量〔これを基礎代謝量といふ〕を定め、これに活動の程度・年齢・性別その他の事情を考慮に入れて決定するのである。

我が栄養研究所の研究によれば、日本人の標準食量は、体重50匁の中等度の活動をする男子において総熱量2300—2400カロリーを要し、その中に相当良質の蛋白質を70—80瓦含むことが適當であるとされてゐる。

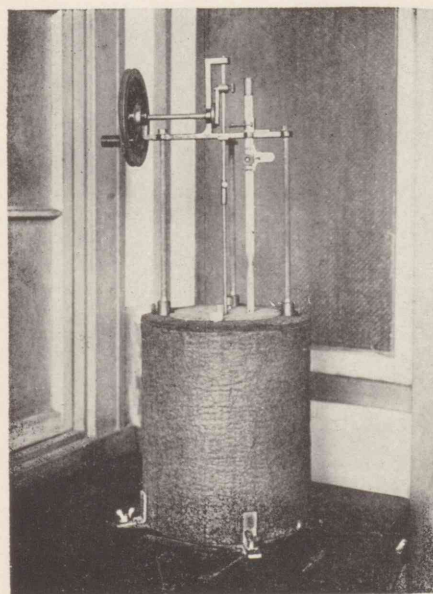
5. 食量決定上の諸考慮

(1) 活動の度合と食量 活動の度合に應じて食量を加減すべきは當然のことで、これに関するベネディクト氏その他の學者の研究の結果を總括して表示すれば次の如くである。

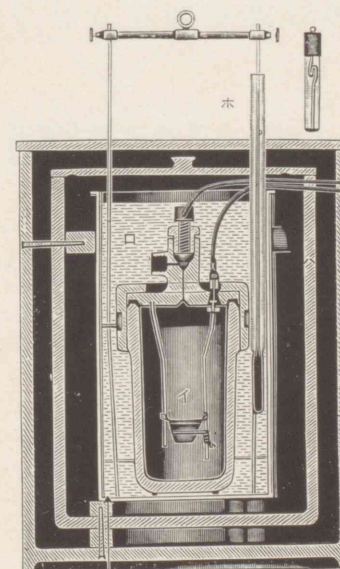
動作	體重1匁1時間に付
絶食して平臥した場合	1.00 カロリー
床に横たはつてゐる場合	1.30 "
樂に坐つてゐる場合	1.40 "
起立してゐる場合	1.60 "



呼吸カロリメーター



ポンプカロリメーター及びその内部



(i) 白金製燃焼皿 (ロ) 水槽
(内箱) (外箱) (ホ) 寒暖計

歌を唱ふ場合	1.70	カロリー
5ポンドのアイロンを用ふる場合	1.90	"
1時間1哩の割に歩行する場合	2.00	"
軽度の作業をなす場合	2.34	"
中等度の作業をなす場合	4.14	"
甚しく激勞をなす場合	8.57	"

(2) 年齢と食量 成長期は身體が増殖する時期であるから、割合に食物を多量要することは當然である。尙ほ、この期の食物はその品質にも注意し、良質の蛋白質及び各種の無機物質・ビタミンを含むものでなくてはならぬ。シャーマン氏は成長期の食物中には熱量を多く含む必要を次の如く發表してゐる。

年 齡	體重1斤につき 1日の必要量
1歳未満	100カロリー
1—2歳	100—90 "
2—5歳	90—80 "
6—9歳	80—70 "
10—13歳	75—65 "
14—17歳	65—50 "
18—25歳	50—40 "

(3) 季節と食量 冬季は體溫を外部に放散することが多いから、割合に食量を多く要し、又自然的にも脂肪濃き食品に對する嗜好が増加する。これに反して夏季は體溫の損失が少く、従つて淡泊な食物が喜ばれる。

(4) 妊婦と食量 胎兒及び乳兒の發育は、専ら母體より與へられる養分によつて行はれるのであるから、妊婦及び授乳婦の食量は當然増加すべきである。特に磷鐵・カルシウム及び各種のビタミンの補給に注意せねばならぬ。但し飽食を避け、特に動物性の蛋白質及び脂肪の過食を避けねばならぬ。彼の妊婦に起り易い腎臟炎や心臓の疾患はこれ等の不注意より來る場合が多い。

第四章 獻 立

1. 獻立の必要 食物の種類及び分量に關する豫定を獻立といひ、これ等を表記したものを獻立表といふ。獻立表によつて日々の調理を行ふときは次の利益がある。

(1) 食物を通覽することが出来るので、保健上の適否を判斷するのに便利である。

(2) 經濟的の考慮をするのに都合がよい。

(3) 日々の氣苦勞を減ずることが出来、買物の上にも便益が多い。

但し、獻立は一種の豫定であるから、徒に嚴守すべきものでなく、家庭の事情、市場物貨の狀況等によつて臨機に改良して實行すべきものである。

2. 獻立作製の方針 獻立は營養學及び食品に關する知識の實際的應用であつて、何れの方面より見ても合理的であり、しかも經濟的な獻立を作ることは中々困難なことであるが、大體の原則としては次の諸項を考慮して作製すればよい。

(1) 必要な熱量[カロリー]を含むこと。體重50瓦にして中等程度の勞働を營む男子は、1日に略、2400 カロリー内外の熱量を攝ることが必要である。

(2) 蛋白質の適當量を含むこと。前記の成人男子の場合にあつては、一日の所要量70—80 瓦を適當とし、尙ほ發育期に在る者の食物中には、特に良質の蛋白質を比較的多く含むことが必要である。

(3) 各種のビタミン及び無機物質を配合すること。特に注意して攝るべき無機物質は磷鐵・カル

シウム及び沃素である。

(4)食品の酸・アルカリ度に注意を拂ふこと。我等の身體組織は中性或は微アルカリ性のとき、生理作用が順調に行はれる。そして、食品中には體內で酸を生ずるものとアルカリを生ずるものがあるから、この點に關して食品の配合を考慮せねばならぬ。一般に穀物・肉類・卵類等は酸性の食品で、野菜・果實・海藻等はアルカリ性の食品である*。

酸性の食物を多く攝り過ぎるときは生理上に異常を來し、所謂『酸性過剩』に陥る。これを豫防するには一般に野菜を多く攝るといふ方針によればよいが、特にアルカリ度の強い食品[例、ホーレン草・わかめ・こんぶ・みかん等]を利用すればよい。

(5)便通をよくするために、適量の纖維素を攝ること。

(6)偏食を避けて、なるべく多種類の食品を配合すること。

(7)その他。各人の嗜好を考へること、經濟上の考慮を拂ふこと等が必要である。

3. 獻立の單位 一日分を通じて熱量及び蛋

*乳汁は動物性食品中唯一のアルカリ性食品である。

白質の適量を獻立・調理することさへ中々困難である。況んや、毎食について適當な食物をつくることは至難の業の如く考へられる。然し乍ら、これは生理上の實際問題として必要なことが研究の結果明かになつた。單位式獻立は上の困難を解決するために榮養研究所が發表したものである。

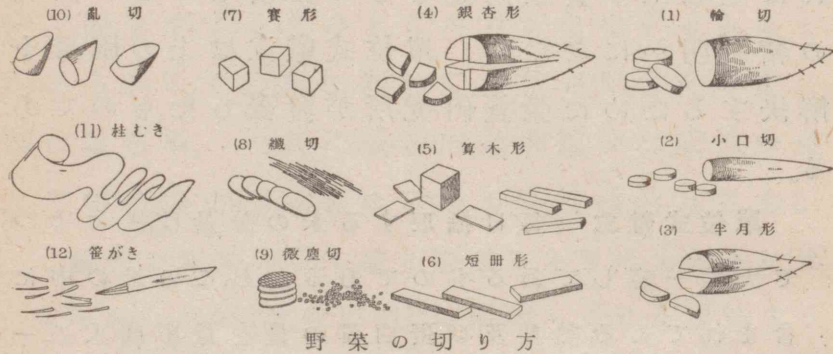
單位式獻立 毎日攝取する米の分量は、人によつて大體一定してゐるものであるから、この米の中に含まれてゐる熱量及び蛋白質の量を豫め成人の一日の要求量2400カロリー及び總蛋白質量80瓦より差引き、その残りを四等分したものを『一單位』としてこれに相當した副食物の獻立を作り、これを朝食の場合に充當する。晝食或は夕食の何れか一度を二單位に獻立し、残りを一單位にするのである。一單位の算出は次の計算によつて定める。

米を一日460瓦(0.6立)攝る場合、この中には1610カロリーと蛋白質33.2瓦を含むので、

$$\left. \begin{array}{l} \text{熱 量}(2400 - 1610) \div 4 = 198 \text{ カロリー} \\ \text{蛋白質}(80 - 33.2) \div 4 = 11.7 \text{ 瓦} \end{array} \right\} \text{一單位}$$

第五章 調 理

1. 調理の意味 調理の目的の主なるものは次の如くである。



- (1) 食物に色や形をつけ、又調味料によつて味をつけ、以て食慾を増すこと。
- (2) 食品を切斷・煮沸し、消化を容易ならしめること。
- (3) 煮沸その他により食品に附いてある寄生蟲の害より免れしめること。

2. 調理の一般心得 調理を行ふ上に第一に注意すべきは衛生的であること、第二は經濟的に食品を處理して、その栄養分を十分に利用することである。第一を實行するためには、食器用具は勿論、調理者の身體・服装は凡て清潔を旨とするこ

- とが必要である。第二の具體案としては、
- (1) なるべく廢物を作らぬこと。
- (2) 水洗による栄養分の損失を少なくすること。
- (3) 加熱による栄養分の變質に注意すること。
- (4) 燂湯・煮汁等を妄りに放棄せぬこと等が必要である。

3. 調理と廢物 調理に際して、なるべく廢物を作らぬ心得は、物資の乏しい我が國の家庭において特に必要である。例へば、魚鳥類の骨や果物・野菜の皮を栄養上の効果をも考へることなしに、妄りに放棄することは慎まねばならぬ。根を食する野菜について、葉莖を利用し得られるや否や等皆よく考慮を要する問題である。

4. 水洗による養分の損失 食品を妄りに水洗し、或は永く水中に浸し置くときは、水に溶け易い蛋白質・ビタミン及び無機物質等を損失し易い。

例 淘洗による白米養分の損失
(混砂搗白米 1 匁を淘洗する場合の損失)

蛋白質	12.4 瓦	(15.7 %)
炭水化物	17.8 瓦	(2.0 ")
脂 肪	2.7 瓦	(42.6 ")

無機物質..... 4.2 瓦 (73.0%)

ビタミン B 全量損失

(榮養研究所の實驗發表による)

5. 加熱による養分の變質 調理の際、溫度低きに過ぎるか又は時間短きに過ぎるときは、加熱が不十分のため消化率を減ずることがあり、これに反して加熱が過ぎるときも亦養分を損失する。例へば、卵白や牛乳中の蛋白質アルブミンは過熱によつて、又澱粉は生煮えによつて不消化となり、ビタミン中には熱に弱く、容易に破壊されるものもある。

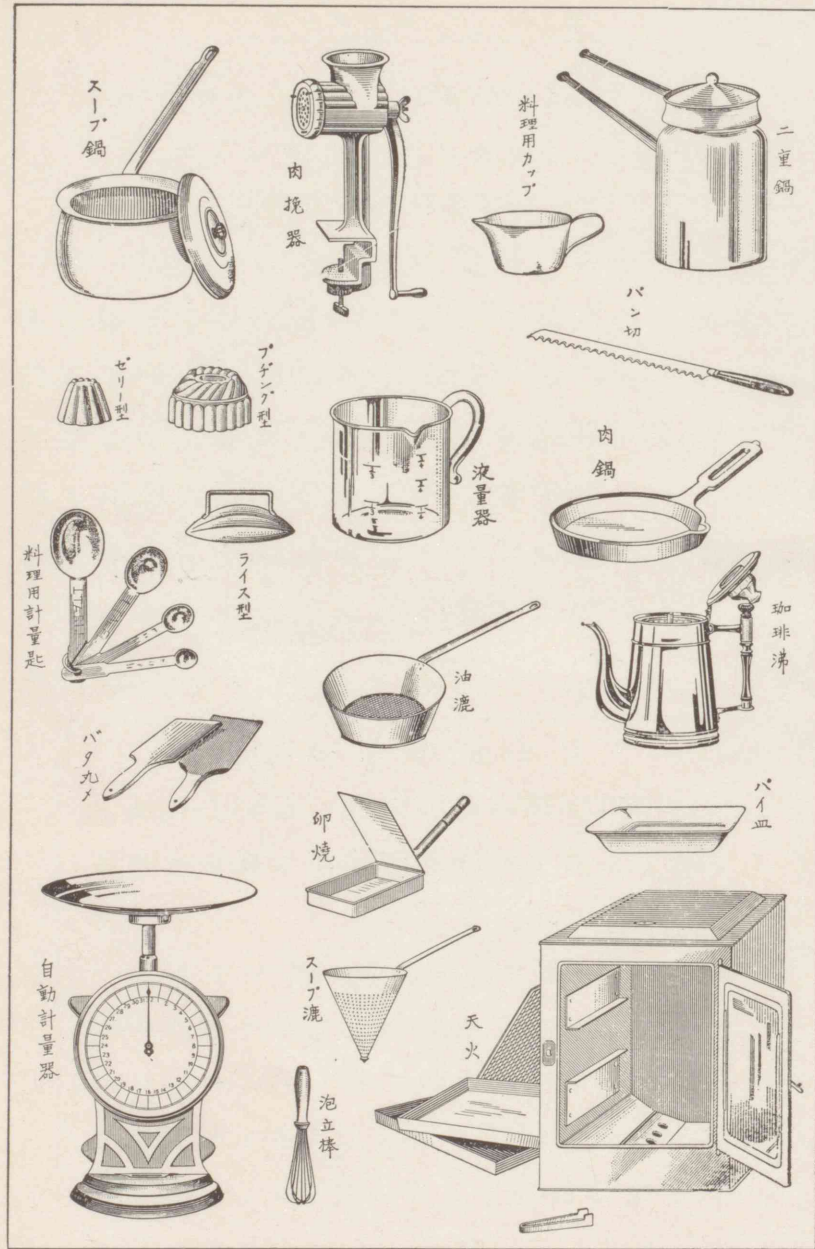
加熱とビタミン

ビタミン A 比較的熱に強く 120°C 迄耐へるので、普通の煮炊き程度では破壊されることなし。

ビタミン B 割合に熱に耐へるが、120—150°C に熱すれば全部破壊されてしまふ。

ビタミン C 最も熱に弱く、60°C より破壊を始め、70—80°C に至れば、大部分破壊し盡す。

ビタミン D・E 熱に對して甚だ安定で、150—160°C に熱せられても、破壊することがない。



種々の調理用具

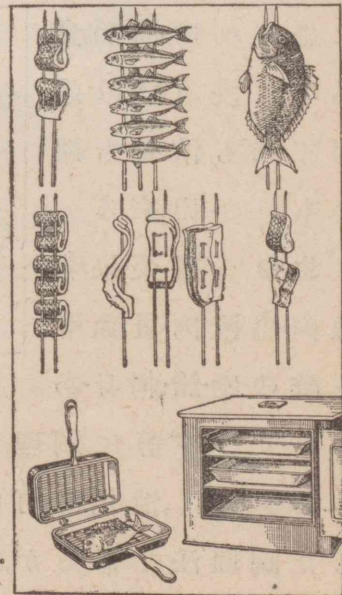
6. 調理の方法 調理法を様式によつて分類すれば、日本料理・支那料理及び西洋料理の三つとなる。但し、何れも煮物・焼物・蒸物・揚物及び生物を適宜に配合したものである。

次に各種の調理法の大要について述べる。

煮物 最も多くの場合適用される調理法の一つで、魚類・鳥獸肉類・葉菜類・根菜類・豆類等、食品の種類によつて多少煮方を異にしてゐる。煮物の味をよくするには、食品の養分を汁の中に溶かし出さぬ工夫が肝要である。

焼物 素焼・照焼・鹽焼・味噌焼等色々ある。煮物に較べて栄養分を損ふことの少い調理法であるが、特色の快い香味を持たせるためには、焼き方に要領が必要である。天火を用ひれば焦がすことなしに、食品の内部まで焼くことが出来る。

蒸物 鳥獸肉類・魚類・鶏卵・蔬菜類・穀類等を蒸器に入れ、



魚肉の刺し方と天火

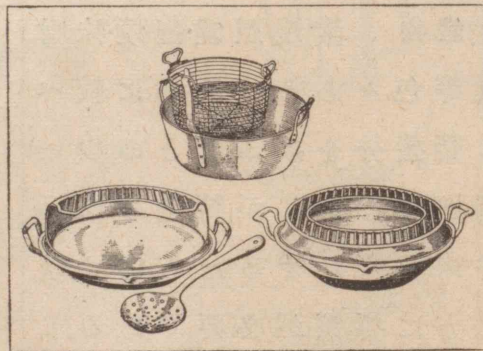
水蒸氣で蒸す調理法で、食品の養分を失ふことが少なく、風味も消化もよいものが得られる。茶碗蒸・卵豆腐・蒸甘藷・強飯・魚の鹽蒸等はこれである。

揚物 精進揚・天ぷら・フライ等がある。魚貝類・獸肉類・蔬菜類等の何れにも適用される。揚油としては植物性の油(例、胡麻油・落花生油・菜種油等)及び動物性の油(例、ラード・ヘット等)が用ひられる。

揚物には油の溫度に注意することが肝要である。若し高溫に過ぎれば焦げついて味を害ひ養分を損するし、低きに過ぎれば、油が食品中に浸み込み過ぎて味も消化も悪いものが出来る。

生物 野菜・果物・魚肉・鳥獸肉・貝類等を酢の物・鱈・刺身・あ

らひ・サラダ等に調理して用ひるもので、養分を失ふことなく、消化も可成りよく、一般の嗜好にも適した調理法であるが、材料は凡て新鮮なものを選び、又寄生蟲・病原菌の害より免れるために野菜類



種々の揚物鍋

は晒粉の稀い液に短時間浸し、殺菌を施して後用ひることが必要である。

第六章 食物に関する諸問題

1. 肉食か菜食か 世には往々にして『肉食主義』を主張する者と『菜食主義』を主張する者がある。然し乍ら、我等は既に食品篇において學んだ如く、鳥獸魚肉の如き動物性食品と野菜・果實等の如き植物性食品とは、自らその特徴を異にし、従つて、兩者を適當に配合して攝ることが健康上必要で、その一方に偏した所謂『主義』の如きものが成立する理由がない。

但し、その何れを多く採用すべきかは、年齢によつて大いに考慮する必要がある。例へば、成長期に在る者は身體の新しい建設のために、蛋白質や無機物質を多く必要とするから、動物性食品を多く攝り、壯年期より老年期に入りては大體において消費しつゝある熱力を補ひ得れば足りるから、主として炭水化物を含む植物性食品を攝るがよい。

尙ほ一般に肉食が多きに過ぎるときは、食費が

嵩むといふ不經濟を招き、その上體內に酸性物質〔例、硫酸・磷酸等〕を多く生じ、従つて腸液がアルカリ性を保つことが出来ぬので、健康を維持することが困難となる。特に老人においては、血管を硬化せしめ、腎臓を害する等の障碍を生ずるから注意せねばならぬ。

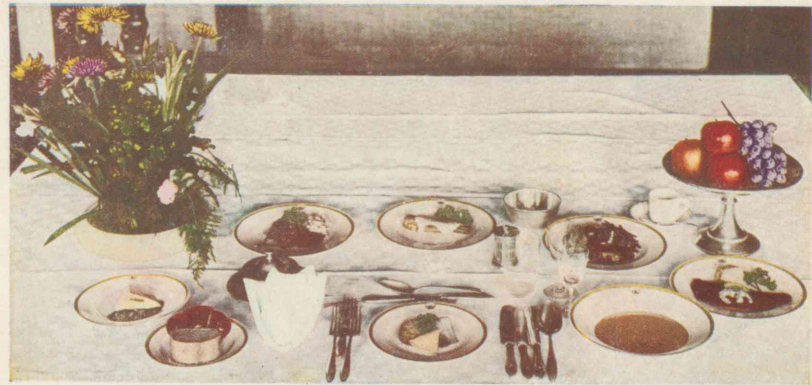
2. 常食の改善 歴史の教へる所によれば、古くは玄米を常食とし、今日の如く一般に白米を常食とするに至つたのは、徳川時代以降のことである。白米は精白に際して、玄米中に含まれてゐる蛋白質・脂肪・無機物質及びビタミンBの大部分を失ふので(上巻第119頁参照)これを常食とすることは、經濟上・衛生上兩方面に大損失がある。一方玄米は甚だ不消化であるから、これをその儘採用することは困難である。

玄米の養分を損失することなしに消化し易く工夫したものが所謂胚芽米及び七分搗白米であるから、今後白米に代ふるにこれ等を以てすることは、國民の保健上及び國家の食糧經濟上より洵に望ましいことである。

尙ほ日本人の多くは白米を常食とする固い習



日本料理



西洋料理



支那料理

慣をもつてゐるが、常食を米以外のもの〔例、パン・種々の雑穀等〕に求める研究も甚だ大切である。

3. 人口食糧問題 嘗ては『豊草原瑞穂國』も今日は人口の増加に伴ふ米穀の増収を望むことは困難な状態にある。激増して行く人口に對し、不足する食糧を如何にして補ふべきかの問題が即ち人口食糧問題で、その解決策の主なるものを列挙すれば、

(1) 耕地整理・開墾によつて米の増収を圖ること。

(2) 米の別途消費を減ずること。^{*}

(3) 米以外の常食源を研究すること。

(4) 國民に食品及び栄養に関する知識を普及せしめ、食物の改善に努め、又食品の栄養能率を十分に發揮せしめる工夫をなすこと。

一家の主婦が食品に関する正しき知識をもち、合理的に獻立・調理を實行するならば、日常の生活費の大きな部分を占めてゐる食物費の節減を圖ることが出來、やがては國家の食糧問題の解決に

^{*} 白米は日本酒醸造の原料として、毎年約500萬石宛消費されてゐる。

も大なる貢獻が出来るのであらう。將來家庭經濟の主宰者となるべき我等は『國家經濟の建直しは先づ臺所より』といふ抱負をもつことが必要である。

第二篇 看 護

第一章 看護の心得

1. 家庭看護の意味 家族が揃つて健康であることは何より幸福であるが、不幸にして家庭に病人を出したときは、適當にこれを看護せねばならぬ。

家庭看護の目的は、よく醫師を輔佐して治療を完うせしめることにあり、家族の看護には主婦が當るのが最も望ましい。凡て看護者は病人に對して深い理解と同情とをもつて接することが必要であるが、尙ほ病人の容態は時々變り易いものであるから、醫學の知識と技術とをもち、醫師が不在の場合でも臨機の處置を誤らないことが必要である。

2. 醫師の招聘 病は一般に早期に處置することが大切である。病勢が亢進した後は、如何なる名醫と雖も施す術がない。されば、主婦は平常家族の健康について細心の注意を拂ひ、必要な場

合は醫師の診断を仰いで、早期に手当を施すやうに心掛けねばならぬ。特に小兒の疾病においてこの注意が必要である。醫師の招聘に関する注意事項としては、

(1) 醫師は大切な生命を託す人であるから、人格高く、學識と經驗に富み、且つ技術に熟達した人を選ばねばならぬ。

(2) なるべく適當な専門醫を選ぶがよい。専門醫には内科・外科・整形外科・産科・婦人科・小兒科・耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿科等がある。

(3) 一度選定した醫師は十分に信賴してその命に従ひ、相談なくして他の醫師に換へてはならぬ。尤も病氣の経過が思はしくないとき又は診断が確定せぬ場合は、了解を得て適當な方法をとるがよい。

(4) 來診を乞ふ場合は、病人の年齢・病狀等を簡明に口頭・文書或は電話等で告げるがよい。醫師はこれによつて、往診の準備をすることが出来る。

(5) 受診の際は發病當時の模様、平素の體質、既往症等参考となるべき事項を精しく、ありのまま述べる必要がある。症狀の聴取及び看護に

關する指導は必ず別室で行ふがよい。

(6) 診察後は手洗湯・石鹼・手拭時には消毒液等を進めるがよい。

3. 見舞人取扱ひの心得

(1) 見舞人を病人に面接せしめるの可否は醫師の指圖に従ふこと。

(2) 見舞人は病室内に永く居らぬこと、尙ほ病人は些細の言動にも刺戟され易いものであるから注意せねばならぬ。

(3) 病室内では茶菓その他の饗應をなさぬがよい。

看護婦 手不足又は醫師の注意によつて看護婦を雇ふ必要のある場合は、(1) 身體健康にして、(2) 性質が溫良で、(3) 經驗に富んだ人を選ぶがよい。

第二章 病人の衣・食・住

1. 病室 なるべく階下で南或は東向の室が望ましい。適當の廣さの室を選び、採光・濕度・溫度等について考慮することが必要である。

廣さ 病人の臥床と看護人の動作が出来ればよいから、6—8疊の部屋が適當であるが、尙ほ重病

人の看護には副室があれば一層便利である。

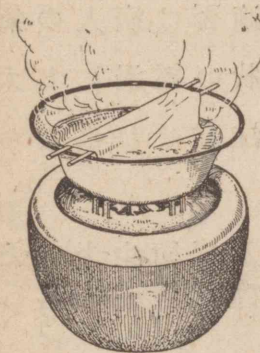
採光 明るい部屋は病人の心身を爽快にし、又室内の清潔を保つ上にも望ましい。病原菌の蕃殖も日光の當る場所では困難である。呼吸器病その他において『日光療法』を実施する場合には、病氣の程度を大いに考慮する必要があるから、凡て醫師の指圖に従はねばならぬ。尙ほ眼病・精神病・腦膜炎・破傷風等には、直射日光は有害であるから、日覆・窓掛・屏風等を用ひて光を適度に調節せねばならぬ。

燈火 病室に用ひる燈火については、(1)病人の眼を直射せぬやうに適當の覆^{オカヒ}を施し、(2)位置を考慮する。(3)電氣スタンド等を備へることも望ましい。

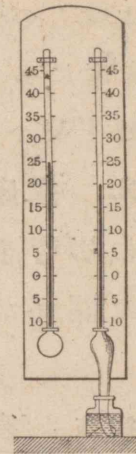
換氣 病室は多く閉ちてあるため、その中の空氣は病人の分泌物や排泄物等で不潔になり易いから、換氣に注意せねばならぬ。但し、冬季は冷い空氣を直接病室に導かぬやうに注意し、必ず別室を通じて間接に行はねばならぬ。

温度・湿度 病症によつて異なるから、醫師の指圖に従ふがよい。但し、普通の場合温度は攝氏17—20度、湿度は60—65度(比濕)が適當である。

病室に用ひる暖房器は温度の調節が自由に出來、空氣を汚すことのないものがよいから、この點で電氣ストーヴが理想的である。



火鉢を用ひる際は、鐵瓶・金盃等に水を入れてその上に載せ、靜かに湯氣を立てて空氣の乾燥を



湿度計

病室に於ける湯氣の立て方* 防がねばならぬ。尙ほ夏季は水塊を盤に盛つて枕頭に近づけ、又は庭園に撒水して涼しさをつくること等が望ましい。

清潔・整頓 室内が清潔で整頓されてゐることは、病人の心を落着ける上に必要な計りでなく、病氣の治療の上にも大切である。掃除の際は、病人を別室に移して行ひ、重病者の場合は顔をガーゼその他の布で覆ひ、塵拂を用ひず靜かに拭ひ掃除を行ふがよい。

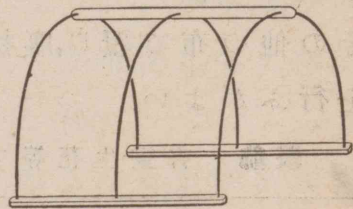
裝飾 書畫・生花等で室内を適當に裝飾すること

* 圖の如き方法によれば湯氣は洗面器の面から立つと同時に布からも發生して空氣を適度に濕らせることが出来る。尙ほ湯を盛んに沸騰することは避けねばならぬ。

は、病人の精神を慰める上に有効である。殊に永く病床にある場合には、室内装飾に工夫を凝して時々趣を變へるがよい。

2. 病床・病衣 病床と病衣の適否は、病人の氣分に影響を與へる計りでなく、病狀の経過にも大きな關係があるから、看護上特に注意せねばならぬ。

病床 寢臺を用ひれば看護上及び衛生上甚だ望ましいが、若し疊の上に褥を設ける場合は、厚く軟かな敷蒲團を二枚重ねるか、又は藁布團の上に普通の敷蒲團を重ねて用ひるがよい。掛蒲團はなるべく軽いものを用ひる。上下の蒲團は必ず白布で覆ひ、度々洗濯して常に清潔に保たねばならぬ。重病人には蒲團の重みのかゝらぬやうに圖のやうな離被架を用ひる。



離被架

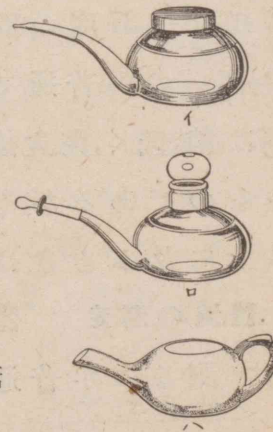
病衣 軽く軟かで洗濯に耐へる丈夫な地質を選び、更衣の際便利なやうに袖丈を短くし、寛かに仕立てるがよい。肌着は白地の軟かい綿布を用ひる。

凡て病衣は不潔になり易いから屢洗濯して常にサッパリとしたものを用ひることが必要である。

3. 食物 (1)病人は消化機能が衰へてゐるから、その食物は消化し易いものを選び、(2)榮養不良に陥らぬやうに滋養に富んだものを與へることが必要である。(3)平素より一層食物に對する好嫌を生じ易いから、材料・調理法・配合等を考慮し、なるべく嗜好に合ふものを與へるやうに工夫する。

尙ほ食物の種類・分量その他は症狀によつて可成り異なるものであるから、凡て醫師の指圖を嚴守するやうに心掛ける。特に胃腸病・腎臟病・糖尿病においてこの注意が必要である。

外傷患者には普通食を與へ、輕症の胃腸病・熱性の病人には、粥・半熟卵・魚肉・野菜・パン等の如き消化し易い物を、又重病人には牛乳・肉汁・重湯・葛湯・スープ等の如き流動食を與へる。腎臟病者には食鹽・蛋白質を少くし、糖尿病者には糖分を制限することが必要である。



吸吞器と急須

食時の際は病人の氣持を害はぬやうに注意して世話し、又その前後には必ず口を嗽がせ、重病人には急須吸吞器・匙等を用ひて横臥のまゝ與へる。食慾を促すために食事の前後に果物或は果汁を少量與へることは望ましい。

第三章 病狀の觀察

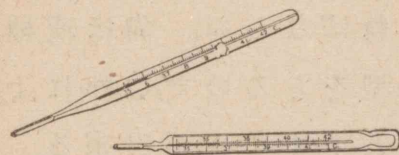
看護者は病人の體溫・脈搏・呼吸及び食慾・便通・顔貌・睡眠狀態等を絶えず細心の注意を以て觀察し、これを病症日誌・容態表・體溫表等に記して、醫師の診察治療の參考材料に供さねばならぬ。

1. 體溫 健康な成人の體溫は腋下において攝氏36—37度の間に在り、小兒と老人とは一般に稍、高いのが普通である。但し、健康體でも夜分と朝は稍、低く、晝食後より夕刻迄の間は多少高くなるものであるが、その増減の差は1度以内で、これ以上に及ぶときは異常ありと見ねばならぬ。

體溫の測定 體溫を測るには體溫計を用ひ、腋窩で測るのが普通である。^{*} この際、豫め局部を乾

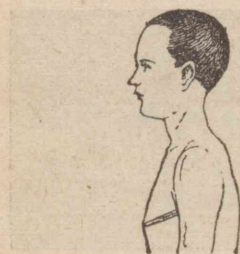
^{*} 小兒などの場合は肛門・口腔・股間等で測ることがある。この際は腋窩で測つたものより幾分高いのが常である。

布で拭ひ、又體溫計をアルコールで消毒し、その水銀球の部分が腋窩の中心に在るやうに挿入し、約10分間保ちて檢溫する。^{*} この際球の部分が窩より下つたり、或は後方へ外れたりしてゐてはならぬ。



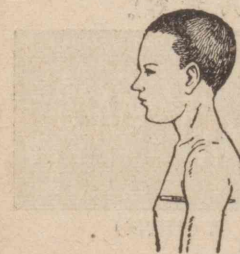
體溫計

する。^{*} この際球の部分が窩より下つたり、或は後方へ外れたりしてゐてはならぬ。



正しき體溫測定法

測定の回數は朝夕二回〔午前八時と午後五時頃〕行ふのが普通であるが、病狀によつては數回行ふこともある。



不適當な體溫測定法

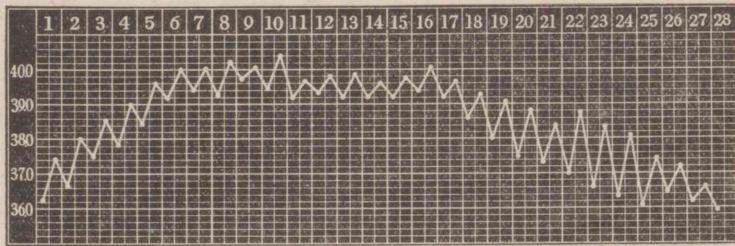
體溫計 使用後は必ず水銀を振り下げて置く。この際最も破損し易いから注意せねばならぬ。體溫計は永く使用するときには狂ひを生じ易いから、時々標準寒暖計に照して檢查してみることが必要である。

熱型 一日の體溫の昇降の有様をグラフによつて表したものを熱型といふ。熱型は病狀の經

^{*} 體溫計には一分間で結果のわかる所謂一分計もある。

過を知る上に大きな参考となるものであるから、その記載は正確を旨とせねばならぬ。尚ほ或種の病氣においては特定の型をとるので、これによつて時には病症の判定をも下すことが出来る。次に特異の熱型について記す。

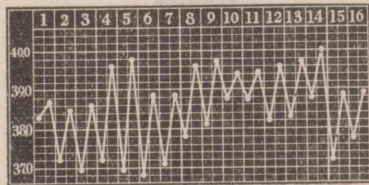
稽留熱 1日中の體溫の差が1度以内を保ち乍



稽留熱 (腸チフス)

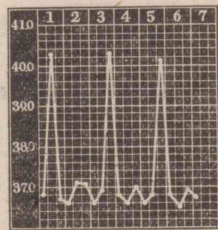
ら、次第に昇騰するもの(例、腸チフス・丹毒等)。

弛張熱 朝夕の體溫の差が1度以上に互り、時に3—4度に及ぶことがある(例、肺結核等)。



弛張熱 (肺結核)

間歇熱 隔日に規則的の高熱を發するもの(例、マラリヤ病等)。

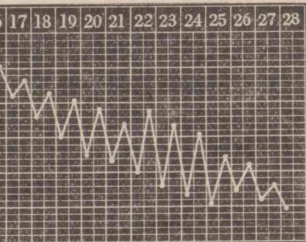


間歇熱 (マラリヤ病)

2. 脈搏 脈搏の回數は人によつて多少の差があるが、成人は1分間に70—80回が普通であり、小兒は

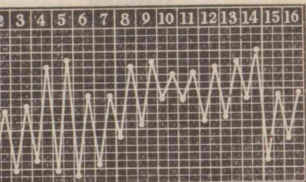
るものであるから、
ならぬ。尚ほ或種
とるので、これによ
すことが出来る。

が1度以内を保ち乍



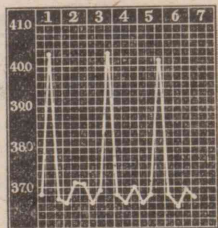
フス)

フス・丹毒等)



弛張熱(肺結核)

熱を



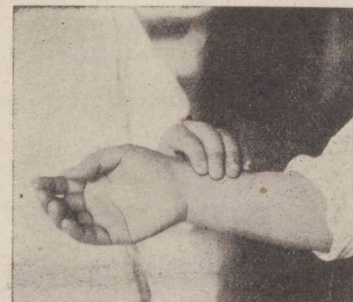
によ
1分
兒は

間歇熱(マリヤ病)

或る肺炎患者の容態表

暦日														
病日		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
R	P	T												
60	160	41												
50	140	40												
40	120	39												
30	100	38												
20	80	37												
10	60	36												
0	40	35												
姓名	全量		700 ^{cc}	650"	600"	800"	800"	950"	980"	1050"	1050"	1100"		
尿	回数													
	性状		4	3	3	4	4	4	5	7	7	8		
尿	回数		0	1	0	1	0	1	1	1	1	1		
	性状		軟便		軟便		軟便	軟便	軟便	軟便	軟便	軟便		
體重														
食餌		流動物	"	"	"	"	"	"	"	"	和粥	粥		
備考		悪寒・戦慄	瀉腸を行ふ 嘔吐・頭痛倦怠	胸部刺痛呼吸困難	瀉腸を行ふ 咳嗽胸痛呼吸困難	咳嗽・喀痰胸痛	胸痛咳嗽呼吸困難	瀉腸を行ふ 呼吸困難・不安	咳嗽・喀痰減少	経過漸く平常に向ふ	全上	全上		

これより若干多いのが常態である。又食事・入浴・運動の直後、或は精神感動時等は多少増加するものである。脈搏が150以上或は50以下になるときは危険状態を示すものである。



脈搏測定法

脈搏の測定法は圖の如く、病人の手腕の拇指側の動脈を測者の右手の2本或は3本の指で軽く壓へ、左手に時計を持つて測るのである。その數が標準に近く、強くて規則正しいのがよい。

脈 搏 平 均 數*		回 數
年 齡		
初 生 兒		130—140
2—5 歲		90—94
5—10 "		90 内外
10—15 "		70—78
15—50 "		70 内外
50—80 "		74—80

* 前節の體溫及び本節の脈搏數は人によつて多少異なるものであるから、平素これを測定して置けば病状を観察する際参考となる。

脈搏の数が平脈より少いものを遅脈といひ、時に強弱があり一定せぬものを不整脈、不調子にして時々停止するものを結滞脈といふ。何れも不良の徴候であるから、醫師の手當を受けねばならぬ。

3. 呼吸 健康者の呼吸数は一分間に平均15—20回で、脈搏數4に對して1の割合が普通である。小兒は一般にその數が多い。呼吸器系の病人〔例、喘息・肺結核・肋膜炎等〕は時に40—80回に及ぶことがある。

正確な呼吸數を測るには、病人の睡眠中に行ふがよい。これ呼吸の數及びその深淺は、病人の意志に依つて多少増減するものであるからである。測り方は手掌を軽く病人の胸部又は上腹部にあて、一分間の呼吸數を計るのである。

胸・頸・肩・鼻部等で呼吸するのは正規の呼吸状態でないから、速に醫師の診察を受けるのがよい。

4. 睡眠 安靜な睡眠は心身の疲勞をいやし、體力を恢復する上に甚だ必要なものである。病人が睡眠を催したときは、室内を薄暗くして〔晝は窓掛を引き、夜は消燈して〕邊りを靜かにして安眠せしめるがよい。睡眠中は時々顔貌その他を觀察

せねばならぬ。特に注意すべきは昏睡或は嗜眠を熟睡と誤り認めぬことである。

嗜眠といふのは重病人が晝夜の別なく、うとうとと眠り續けることで、昏睡といふのは病人が全く意識を失つて深い眠りに陥る状態で、共に警戒を要する病狀である。

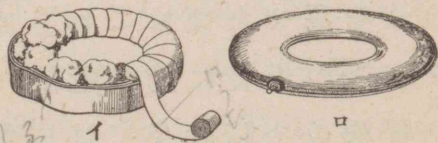
5. 便通 病人の大便及び小便の觀察も病狀を察知する上に甚だ大切である。大便については回數及び性狀〔分量・色・形狀・異物の有無等〕を觀察し、小便については色・分量等を注意する。健康體においては毎日一回宛快便があるが、病人の便通は不規則になる。二三日或は數日に互つて便通のないときはこれを便秘といひ、一日數回の軟便或は水便を排泄するときはこれを下痢といふ。血液を混ぜた便はこれを血便といひ、赤痢・大腸カタル等の場合に見る危険な症狀である。

腎臟炎や膀胱炎では尿量が著しく減つて、その中に蛋白質を含み、又糖尿病においては糖分を排泄する。〔第153頁参照〕

第四章 手當・介抱

1. 清潔 病人の身體を清潔に保つことは、精神を爽快にし、治療の効果を速める上に必要である。故に毎朝口を嗽がせ、又頭髮に櫛を入れることなどによつて、病人の心氣を新にすることが必要である。又入浴の出来る病人には、暖い日の日中を選んで適當に入浴させるがよい。重病にして入浴を禁じられて居る病人には、タオルを温湯に浸して絞つたもので顔・手その他を拭ひ清めるがよい。又時々ガーゼに稀いアルコールを浸ませて拭ふことは、清潔と同時に殺菌消毒の上にも望ましい。

2. 褥瘡 永く病床にあつて身動きの不自由な病人は、肩・肘・腰等が強く壓迫され續けるために、所謂褥瘡を生じ易い。その初めは皮膚に紅色の斑點を生じて痛みを覺える程度で、更に進めば紫色に變じ、遂に爛れて劇しい痛さを感じずるやうになる。尙ほ時にこゝから病原菌が



環狀褥(一名圓座)
イは綿と綿帯で手製したもの、ロはゴム袋製

侵入することもある。

これが豫防法としては、

(1)病人の身體は常に清潔に保ち、特に褥瘡を生じ易い部分は時々温湯或は稀いアルコールを含ませたガーゼで拭ひ、そのあとに亞鉛華澱粉又はデルマトールを撒布して乾燥させるがよい。

(2)敷蒲團は特に軟かなものを用ひ、敷布・寝衣に皺襞の出来ない様に注意する。

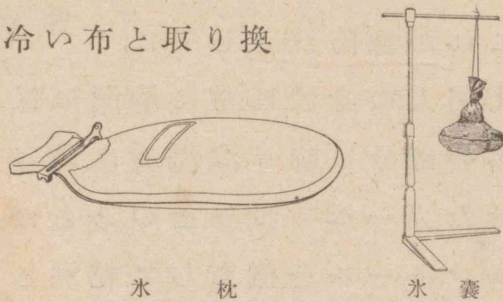
(3)臥位を度々變化させ、同じ場所がいつも床に接することを防ぐ。尙ほ褥瘡を生じ易い部には圖の如き環狀褥(圓座)を用ひるがよい。

3. 發汗 病人が自然に或は發汗劑を用ひて發汗を催した場合は、直ちに着物を脱がせることなく、室内の溫度に注意して十分發汗させるがよい。終つた後は乾布で手早く全身をよく拭ひ、温い衣服と着更へさせる。涼しい風などにあてて感冒にかゝらぬやうに注意せねばならぬ。

4. 罨法 罨法には冷罨法と温罨法とがある。

冷罨法 高熱の場合及び炎症・充血・疼痛等を緩和する目的の場合に行ふ。これに次の如く冷水を用ひる場合と氷を用ひる場合とがある。

(1) タオルその他の布を冷水に浸し、軽く絞って患部にあて、時々冷い布と取り換へる。發熱の餘り甚しくない場合に適用する。



水 枕 水 囊

(2) 栗實大に砕いた氷塊を氷囊及び水枕に約半分位宛入れ、中の空気をよく排除した後、口を堅く閉ぢて患部にあてる。この際皮膚に直接觸れるときは凍瘡トウソツを起すから、必ず布を皮膚にあて、その上から冷さねばならぬ。

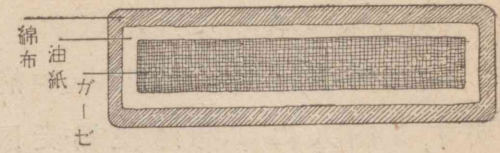


氷囊の滑り落ちるのを防ぐために三角巾に氷囊を包んで局部へ結びつけたところ。

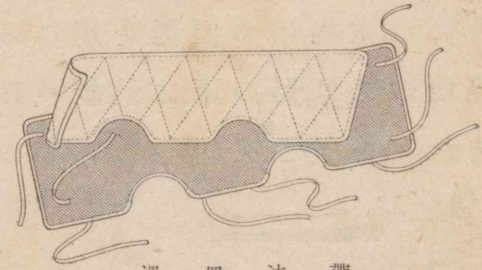
水枕・氷囊は使用後水を切り、日陰干にし、後日ゴムの密着を防ぐために澱粉を内部に撒布して保存する。

* 細かく砕いた氷塊は、一旦水に入れてざつと洗ひ、角を取つて用ひる。又一層冷くするために食鹽を混ぜることもある。

溫 罨 法 患部を温めて充血を起させ、或は化膿を進め、疼痛を軽くして病症の治癒を速める目的に行はれるもので、これに次の如き種々の方法がある。



プリスニツ氏罨法



温 罨 法 帶

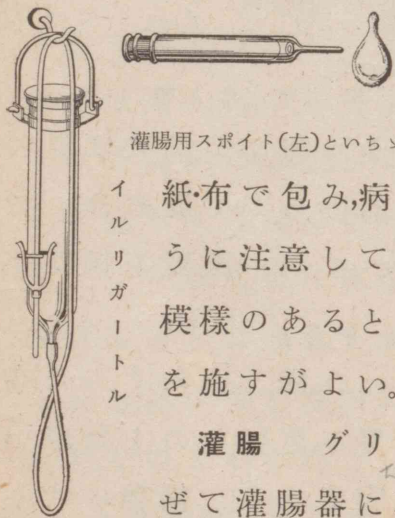
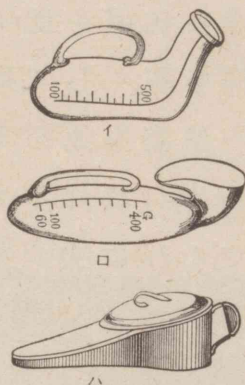
(1) ガーゼ・タオル・フランネル等を温湯又は温い薬液に浸し、軽く絞つて患部にあてて温める。この際は約30分おきに取り換へて、同一温度を保たせることが必要である。

(2) プリスニツ氏罨法といひ、同上の如くした布を患部にあて、先づ油紙で覆ひ、更にその上に厚い綿布を置き繃帯を施して固定する。繃帯の代りに圖の如き罨法帶を用ひれば便利である。

(3) その他、温罨法には亞麻仁油紙を患部にあて、その上に大麥・小麥・米飯・パン等に熱湯を加へて泥状にしたものを布に包んであてる所謂巴布パブや、熱く煮たこんにやくや熱した食鹽・懷爐湯たんぽ等

を用ひる方法がある。

5. 排便 衰弱の甚しい病人又は絶対安静を要する病人には、挿込便器・受尿器を用ひ、起き上りの出来る病人には、室内用の便器を用ひる。使用の際は器の下に油紙或は防水布を敷き、又器をこれ等の



灌腸用スポイト(左)といちぢく灌腸(右)

種々の便器

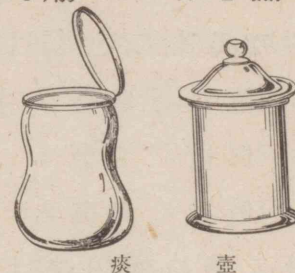
紙・布で包み、病人に不快の念を與へぬやうに注意して排便を行はせる。便秘の模様のあるときは、醫師に相談して灌腸を施すがよい。
灌腸 グリセリンと温湯を等分に混ぜて灌腸器に取り、嘴管にワセリンその他の脂肪を塗つて滑かにし、静かに肛門部に挿入して液を注入し、暫く安臥させて置く。かくすれば數分間にして排便が行はれる。

*病人に寒冷の感じを與へないために、便器を油紙等で適當に包むもよい。

簡便な灌腸薬として藥局に賣られてゐるものに膠囊入りのグリセリン坐薬があり、又セルロイドの袋にグリセリンを入れた灌腸薬がある。

腸の洗滌及び滋養物を注入する目的のイルリガートルは多く醫師によつて用ひられる。

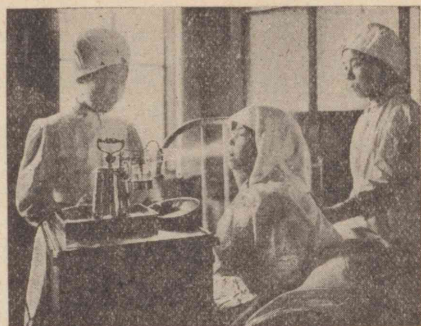
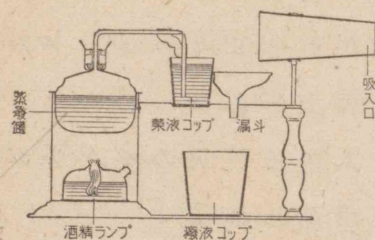
6. 咳嗽 甚しく咳嗽が出て止まないときは、枕を高くして半臥の位置にし、静かに脊を撫でて介抱する。吐出物がある場合は紙片等につけて始末をすることなく、消毒薬〔石炭酸溶液〕を入れた痰壺に吐かせねばならぬ。その他、含嗽・吸入・温湿布等を施すことは咳嗽の鎮靜に効果がある。



含嗽法 藥液を口内に含みて洗嗽することで、この際注意すべきは、藥液を飲み下さぬことである。含嗽薬として普通用ひられるものは硼酸〔2%〕・過酸化水素〔10倍〕・明礬〔2%〕等の溶液である。

吸入法 吸入器を用ひて藥液を含んだ水蒸氣を吸入する方法である。吸入薬として用ひられ

*『いちぢく灌腸』などがこれである。



吸入器と吸入法

る主なるものを挙げれば、

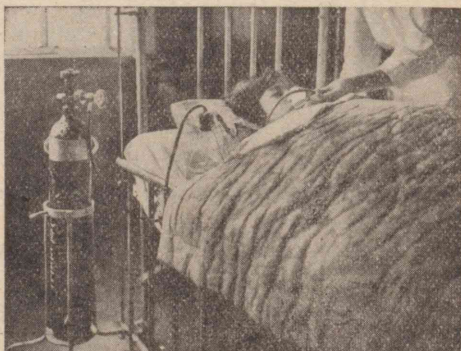
[例 1] 重曹 2, 水 100,

[例 2] 重曹 2, 食鹽 1, 水 100,

[例 3] 硼酸 2, 水 100,

吸入器の使用法は先づ蒸気釜に水を約七分目

入れ、^{*}アルコールランプで熱して沸騰させ、これに伴つてコップに入れた薬液を噴出せしめ、これを吸入させるのである。この際、



酸素吸入法

豫め油紙又はタオルで胸・肩・頭部等を覆つて濡らさぬやうに用意する

* それ以上入れると噴霧器の先から熱湯が飛び出し火傷する。

がよい。

酸素吸入法 多くは呼吸困難の場合に用ひられる。使用法は醫師の指圖に従ふがよい。

7. 嘔吐 胃腸の障碍・食物の中毒及び高熱の場合等に催す。吐氣を催した際は速に受器を用意し、病人の衣帯をゆるめ、頭部を前方に下げて嘔き易い位置を保たせ、脊を下より上に軽く撫でる。吐出後は冷水でよく含嗽させ、吐出物は直ちに室外に出して混入物の有無その他を注意して観察せねばならぬ。

第五章 薬用法

1. 薬用上の注意 薬劑には内用薬と外用薬とがある。その用法を誤れば效無きことは勿論、大危険を伴ふことがあるから、内用薬と外用薬については、その區別に注意することが肝要である。尙ほ薬用に當つては、一般に時刻・分量・回数等醫師の命を守らねばならぬ。

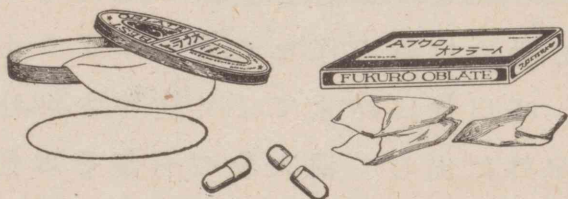
2. 内用薬 内用薬には水薬・散薬・丸薬・錠劑・滴劑・油薬・煎薬等がある。

(1) 水薬 服用の際先づ瓶口を拭ひ、よく振盪し、

一回の分量を罌の目盛に従つて正しく他の器に分け取つて用ひる。重病人には急須・吸吞器・食匙等で與へるがよい。尙ほ水薬は夏季は腐敗し易いから、冷蔵庫その他の冷暗所に貯へるがよい。

(2)散薬 散薬即ち粉薬は冷水又は微温湯で服用する。

特に飲み難いものは、オブラートに包んでのむ



オブラートと膠囊

か或は膠囊〔カプセル〕によるがよい。

(3)丸薬錠劑 薬劑を固めて一定の形を付けたものである。これ等は口中で噛み砕くことなく、冷水又は微温湯で一氣に飲み下すがよい。

(4)滴劑 一般に濃厚な液薬であるから、特に分量に注意せねばならぬ。圖の如き滴壺を用ひ、正確な滴數を水又は砂糖水の中に滴下して



滴壺

服用する。

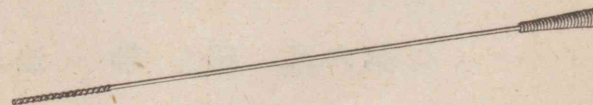
(5)油劑 油状をなした飲みにくい薬である。故にこれを服用するには水・番茶等の上に浮かせて一氣に飲み下すか、又は食匙に乗せて舌の奥に入れ、水で飲み下す。

(6)煎薬 湯の中で長時間煮出して、その浸出汁を服用する薬で、浸出後濾すよりも豫め煎劑を布袋に入れて煮出す方が便利である。

3. 外用薬 外用薬の用法には撒布法・塗布法・塗擦法・芥子泥用法等がある。

(1)撒布法 亞鉛華・澱粉・シカロール等に適用する方法で、粉劑を脱脂綿に含ませて、患部を軽くたたいて振りかける。この際皮膚に擦りつけるのはよくない。

(2)塗布法 沃度チンキ・プロタルゴール等を用ひる際行ふ方法で、毛筆或は脱脂綿



捲綿棒

を挟んだピンセット、又は捲綿棒等を用ひて薬液を患部に塗るのである。尙ほ口中の粘膜炎・咽喉に塗る場合は、豫め清水で含嗽を行つて後用ひるがよい。

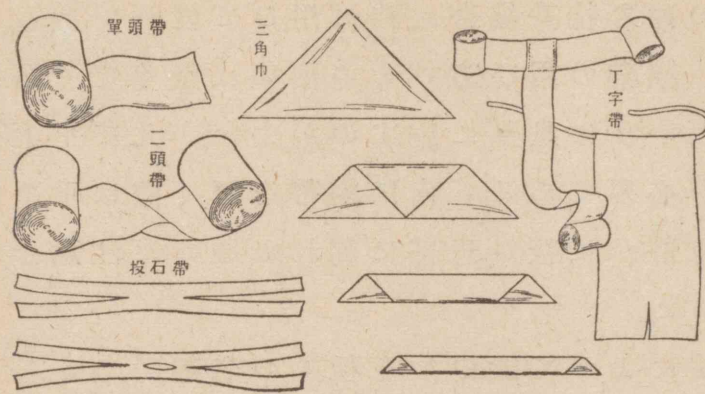
(3) 塗擦法 薬品を皮膚に擦り込む方法で、看護者は手を清潔にして行はねばならぬ。中毒を起し易い薬劑〔例、水銀軟膏等〕は直接手で塗らずに手袋を用ひて行ふがよい。塗擦が終つた後、ガーゼ・脱脂綿等をあて、繃帯を施せば効果は一層著しい。

(4) 芥子泥用法 血液の循環をよくし、又疼痛を緩らげる目的或は肺炎の手當等に行はれる。方法は芥子粉を温湯で泥状にとき、日本紙・ガーゼ・リント布等の上に2耗内外の厚さに展べ、皮膚に直接觸れないやうにその上にガーゼ或は紙を置いて患部に貼るのである。その上から厚地の布で包み繃帯を施して置くがよい。5—15分^{*}にして皮膚が赤くなつた時取り去つて微温湯を浸した布で拭ふ。老人や小兒等に行ふ場合は芥子に小麥粉を混ぜ、作用を緩和して施すがよい。

第六章 繃帯法

1. 繃帯の目的 繃帯使用の主なる目的には次頁に述べる三つの場合がある。

* 餘り永く貼つて放置するときは患部に水泡を生じ、手當が甚だ厄介になるから注意せねばならぬ。



種々の繃帯

- (1) 患部を保護し、細菌の侵入を防ぐため。
- (2) 膏藥その他を患部に保持するため。
- (3) 骨折・脱臼等の際は固定用として施す。

2. 繃帯の種類 大別すれば卷軸帶と繃帕との二種となる。卷軸帶は一反或は半反の晒木綿を4—8裂に裂いて卷いたもので、施す場所によつて適當の幅のものを用ひる。例へば、指には8裂、腕には5裂、胸部には4裂のものが適當である。繃帕には金巾・天竺等を實幅のまま利用した四角巾と、これを對角線に折つて得られる三角巾とがあり、手・足・頭部等の如く卷軸帶を施し難い部分の繃帯や腕の支持等に用ひて便利である。

尙ほ鼻又は頤等の繃帯には投石帶が用ひられ、丁

字帯の如き特殊繃帯も時に用ひて便利である。

3. 繃帯の用ひ方 その要領は堅くなく緩かでないやうに患部に施すのがよい。凡て平素の熟練が必要である。尙ほ繃帯を解く際は手やはらかく静かに扱ひ、患部に觸れぬやうに注意せねばならぬ。

方法によつて次の如き種々の名稱がある。

(1)環行帯 (2)螺旋帯 (3)蛇行帯

(4)折轉帯 (5)麥穗帯 (6)龜甲帯

(1)環行帯 クワンカウタイ 同じ場所を重ねて何回も巻く方法で、凡ての繃帯法の初と終の部分に行はれる。

(2)螺旋帯 ラセンタイ 一回毎に少し宛重ねて螺旋状に巻き進む繃帯法で、最も普通の巻き方である。

(3)蛇行帯 ダコウタイ 螺旋状に隙間を多くして巻き進むもので、患部にガーゼ・脱脂綿等を手早く被ひ着ける場合に應用される。

(4)折轉帯 セツテンタイ 脚の腿部等の如く太さの異なる部分に施す繃帯法で、一卷毎に折り返して巻くのでこの名がある。

(5)麥穗帯 バクスイタイ 手・足・肩・脚部等のやうに關節の多い部分に行ふて便利である。巻き上がりが圖のやうな形



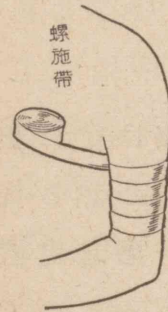
投石帯



三角巾を腕に施したる圖



三角巾を一部裂き頭部に施したる圖



螺旋帯



三角巾を手に施したる圖



麥穗帯



蛇行帯



蛇行帯



龜甲帯



折轉帯



三角巾にて足を包みたる圖

繃帯の巻き方

状を示してゐるのでこの名がある。

(6) ^{キツカフタイ}龜甲帶 主として膝や肘のやうな屈伸運動をする場所に施し、多少運動の出来る様にした繃帯法である。

第七章 應 急 手 當

突然の發病や不慮の負傷を蒙つた際は、徒に狼狽することなく、臨機に適當の處置を施し、然る後醫師の來診を乞ふことが必要である。應急處置の適否は治療の効果の上に大關係のあるものであるから、これに關する知識は主婦の心得の一つとして大切なものである。

1. 創傷 浅い切創や擦過傷は出血は少いが、若しそこから黴菌が入れば大事を惹き起すことがあるから、速に過酸化水素又は沃度チンキを脱脂綿に含ませ

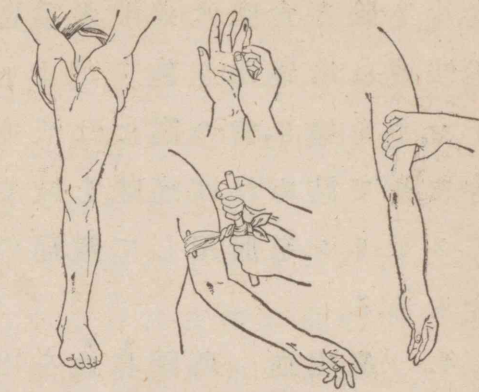


指 サック*

て創口を拭ひ、デルマトール粉末を撒布し、その上を繃帯して置かねばならぬ。大きな創傷は時に

* 指先の傷は消毒後上圖の如き指サックを施せば、水仕事をしても安心である。

甚しい出血を伴ふことがある。出血には動脈出血と靜脈出血とがあり、前者はその色が鮮紅色で規則的に迸り出で、後者は暗紅色で絶えず不規則に



種々の血止法

流れ出る。劇しい動脈出血を放置することは危険であるから、速に醫師を招かねばならぬ。この際、應急の止血法としては、圖の如き要領により、創口より心臓に近い部分の動脈を指又は手拭・紐等で堅く壓迫するのである。

2. 打撲傷・骨傷 身體の一部が強い打撲を受けるときは紫色に變じて腫れ上り、劇しい痛みを感じる。直に冷罨法又はアルコール濕布を施して、充血を防ぐがよい。^{アルコール湿布}劇しい打撲傷には時に骨折或は骨傷を伴ふことがある。この際は素人療治は寧ろ危険であるから、その部分に冷罨法を施し、速に専門醫の治療を乞はねばならぬ。

3. 齒痛 齒痛の場合には先づ齒間の汚物や

食片を除き、食鹽水・硼酸水・重曹水等で含嗽させ、溫罨法或は冷罨法を施すがよい。齒ぐきには沃度チンキを塗り、齒の窩には沃度チンキを脱脂綿に含ませて詰めれば痛味を減ずることが出来る。アスピリンを服用して鎮痛の効果を収め得る場合もある。

4. 鼻出血 所謂鼻血を出した場合は、安靜に仰臥させ、脱脂綿で鼻孔を塞ぎ、前額部と鼻上に冷罨法を施す。

5. 咬傷螫傷 狂犬や毒蛇に咬まれたときは、速に創口より上位を布か紐で堅く縛り〔毒が全身にまはらぬため〕、毒を口で強く吸ひ出すか押し出した後、アンモニア水で濕布を施し、直ちに醫師の治療を受けねばならぬ。蜂・蟻・毛蟲等に螫された程度では直ちにアンモニア水をつけて擦ればよい。

6. 火傷凍傷 火傷 皮膚が赤くなつて痛む程度のものは、冷罨法を施すか油又は薄荷油を塗つて繃帯して置けばよい。水疱を生じた場合は、消毒した針で刺して十分に内部の液を出した後、膜を傷つけないやうに注意して硼酸軟膏又はデ

ルマトールをつけて繃帯を施して置く。皮膚が廣い部分に互つて焼けたまれば生命にもかゝはることがあるから、取敢へず硼酸軟膏を塗つて、速刻に醫師を迎へねばならぬ。

凍傷 皮膚が劇しい寒氣にさらされた場合は凍傷を起す。所謂しもやけは皮膚の抵抗力が弱い時、手・足・耳等にかゝり易く、特に小兒に多い。豫防及び手當の方法としては、皮膚を清潔に保ち、時時摩擦して血液の循環をよくし、カンフルチンキ・ベルツ水を塗擦しておくことである。患部を直接寒氣に當てぬやうに注意することは勿論である。

7. 胃腸カタル 食物の不攝生即ち暴飲・暴食が主なる原因である。急性胃カタルの症状は胃部が痛み、吐氣を催し、時に胃痙攣を伴ふ。應急にはヒマシ油を飲ませて胃の内容物を排泄し、後重曹水を與へるがよい。この際胃部に溫罨法を施すことは望ましい。

急性腸カタルの場合は腹部がゴロゴロ鳴つて痛み、食慾なく悪臭の便を排泄し、時に劇しい下痢を伴ひ、一日に數十回に及ぶことがある。一時的

に絶食し、腹部を暖め、醫師を迎へるがよい。

8. 気管枝カタル 冬季や春先秋口等に多い。最初普通の風邪に似た徴候であるから、手當が遅れて大事になり易い。症状は咳嗽が劇しく、喀痰を伴ふこともあり、又頭痛・眩暈・悪感を催し、39度以上の發熱を見ることもある。

病人は安臥させて胸部に温濕布を施し、室は暖く保ち、湯氣を立てて乾燥を防ぐ。解熱劑としてアスピリン^{*}を頓服せしめ、よく發汗させる。その他含嗽吸入等を行ふことも有効である。

豫防法としては平素皮膚の抵抗力を増すやうに心掛ける。冷水浴や冷水摩擦等は特に有効である。又人混みにはマスクを用ひ、外出先より歸つた際は、必ず含嗽する習慣をつけるがよい。

マスクのガーゼは屢、消毒し、又新しいものと取換へねばならぬ。不潔なものを用ひることは、却つて不衛生である。



マスク

*アスピリンは反復服用してはならぬ。精々一日に2回宛2日間位で中止する。

9. 腦貧血・腦溢血 腦貧血 過激な労働や精神の劇動、或は負傷・大出血の後、暑熱の際、密集せる場合等に起る。顔色が蒼白となつて冷汗を流し、脈搏は少く、呼吸も浅くなり、終に人事不省に陥る。手當としては風通しのよい所に移し、衣帶をゆるめ頭部を低くして仰臥させる。意識を回復したときは少量の葡萄酒・茶等を與へるがよい。

腦溢血 動脈の硬化が原因となり、精神の過勞・興奮・暑さ・その他が誘因となる場合が多い。腦の血管が破れて内出血をなし卒倒するのである。その後多くは半身不隨となる。絶對安靜に保ち、頭部を冷し足部を温め、直ちに醫師を迎へねばならぬ。

腦充血 血管破裂の程度には至らぬが、腦溢血の軽い程度のものである。顔色は紅潮を呈し、呼吸は荒くなり、時に卒倒することもある。手當法は略、腦溢血の場合に準ずる。

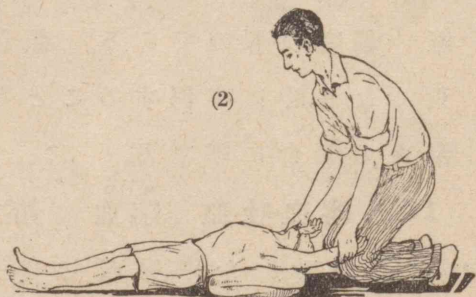
10. 咯血・吐血 咯血 結核患者において肺泡の血管が破れた際、咳嗽に伴つて來る出血である。色は鮮紅色で泡を含んでゐる。咯血後は絶對安靜を保ち、談話を禁じ、胸部及び頭部に氷嚢・氷枕を

用ひて冷罨法を施す。咯き出した血液の始末は特に注意し、リゾール石鹼液或は石炭酸で十分消毒せねばならぬ。

吐血 胃潰瘍等において見る胃及び食道の出血で、嘔吐と同時に暗赤色の粘液を吐く。安静にして絶食させ、胃部に氷嚢をあて又嘔氣のあるときは氷片を口に含ませる。

咯血及び吐血は重大な症状であるから直ちに醫師を迎へねばならぬ。

日射病 身體が衰弱し、或は永く炎天に照されてゐる場合等において、特に濕氣の多いとき罹り易い。時に卒倒することもある。手當法としては涼しい所に移し、衣服



人工呼吸法
(1)(2)を反復することによつて、胸廓の擴大と狹小を連続的に行ふ。

を緩めて呼吸を自由にし、頭部と心臓部に冷罨法を施す。意識が回復したときは、冷水又は茶を與へるがよい。

溺没 過つて水に溺れ、假死の状態に陥つたときは、衣服を脱がせ、口中の汚物を拭ひ去り、腹部を救助者の膝で壓迫し頭をたれさせ背をたゞいて、十分水を吐かせねばならぬ。覺醒せぬときは人工呼吸法を施す。

瓦斯中毒 石炭瓦斯の漏れてゐる室或は炭火の盛に燃えつゝある密室に永く居るときは瓦斯中毒に陥る。その原因は一酸化炭素及びその他の有毒瓦斯によつて起るので、程度の甚しいときは一命を失ふ。速に新鮮な空氣中に移し、衣類を緩めて安臥させる。必要あらば人工呼吸を施す。

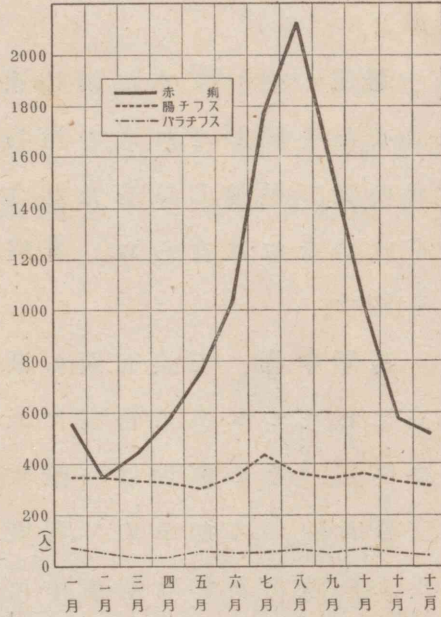
電撃 高壓の電氣に觸れた場合、若し程度が甚しい時は瞬時にして黒焦げとなる。これより輕症の場合でも殆ど呼吸をせず脈搏も甚だ弱い。直ちに高壓線より引き離して人工呼吸を行はねばならぬ。

高壓線より引き離す際、不注意に行へば救助者自身が電撃をうける。故にゴム手袋をはめ、乾いた毛の外套を身につけ、下駄をはくなど電氣の不導體で身をかためて行はねばならぬ。

第八章 傳染病

1. 傳染病の種類

コレラ・赤痢・腸チフス・
 發疹チフス・パラチフ
 ス・痘瘡・猩紅熱・ジフテ
 リヤ・流行性腦脊髓膜
 炎・ペストの十種は法
 定傳染病と稱し、その
 取扱に關しては凡て
 法令の取締に從はね
 ばならぬ。百日咳・流
 行性感冒・肺結核・麻疹
 破傷風・トラホーム・丹



季節と傳染病

毒・マラリヤ病等は非法定傳染病であるが、何れも
 その傳染力は強く、症状も亦劇しいから、その豫防
 と處置については十分の注意を拂はねばならぬ。

2. 各種の傳染病 傳染病の取扱は専ら係官
 と醫師との範圍に屬し、患者は直ちに隔離される
 から、家庭看護とは直接關係がないが、その各につ
 いて豫防及び早期の診断に關する知識をもつこ

とは必要である。

○ 腸チフス菌の侵入は消化器により

コレラ 病原體はコレラ菌で、患者の糞便及び吐
 瀉物中に存在する。數時間乃至3

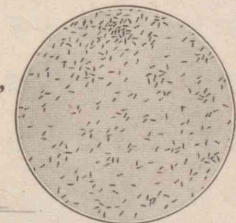
日間の潜伏期を経て、頻回の嘔吐と
 米の磨汁の如き下痢を催す。頬肉



コレラ菌

は著しく瘦せ、眼は落ち窪み、唇は紫
 色に變り、劇しい吐瀉のために水分
 が缺乏して皮膚に皺を生じ、つまみ上げるとその形
 を保ち元に返らない。體温は平熱より降り、手足は
 冷え、呼吸困難となり、多くは死亡する。患者は隔離
 して絶対安靜を保ち、腹部・足部を暖める。排泄物の
 消毒は最も嚴重に行はねばならぬ。

腸チフス チフス桿菌によつて傳はる急性の傳
 染病である。病原菌は飲食物・飲料



チフス菌

水を通じて健康者の消化器に入り、
 約1,2週間の潜伏期を経て發病す
 る。初めは全身に倦怠を覺え、頭痛
 甚しく、食慾は減じ、夜間足部に熱を
 感ずる。體温は次第に昇り、4,5日にして40度内外
 の稽留熱となり、2,3週間繼續して徐々に下降し、恢
 復期に向ふのである。氣管支カタルや肺炎を併發
 し易く、又回復期に當つて不攝生のため腸出血

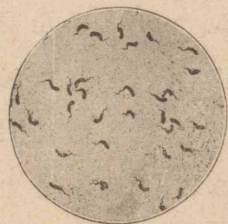
を起すことがあるから注意せねばならぬ。

バラチフス バラチフス菌によつて発生し、3日乃至1週間の潜伏期を経て發熱する。症状その他腸チフスに類似し、看護取扱も略同様である。

發疹チフス 病原菌は不明であるが患者の呼氣、唾液中に存し、空氣媒介及び病人との接觸によつて傳染する。潜伏期は1,2週間、その後突然に惡寒戰慄を催し、40度内外の高熱を發する。特徴としては淡紅色の發疹が胸部・腹部等に發生し、終に全身に及ぶことである。看護法は略、腸チフスに準ずる。

赤痢 病原體は患者の糞便中に存在する赤痢菌である。感染後2日乃至8日間の潜伏期を経て發病し、劇しい下痢をする。粘液便で始まり血便となり、1日數回より數十回に及ぶ。體温は38度内外で、手當がよければ2,3週間で回復する。安靜に保ち、下腹部に溫卷法を施し、食物は醫師の命に従はねばならぬ。

チフテリア 十歳以下の小兒の罹り易い傳染病である。チフテリア菌を病原體とし、患者又は保菌者の咽喉中に存在し、又痰唾・鼻汁等の中にも含まれ、飛沫傳染又は接觸傳染をする。症状



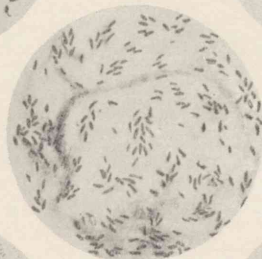
チフテリア菌



コレラ菌



チフス菌



肺炎桿菌



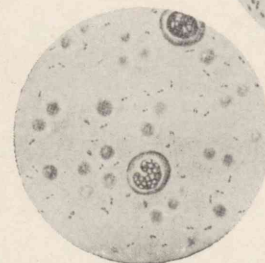
赤痢菌



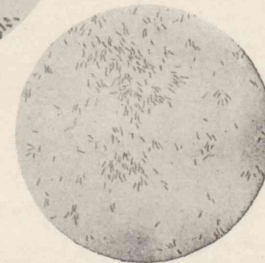
結核菌



インフルエンザ菌



ペスト菌



チフテリア菌

種々の傳染病の病原菌

2011年11月20日 岡山大学
各州の流行は、
白喉の流行は、

第八章 傳染病

非特息の

特徴

は風邪に類似した状態より始まり、38、39度の發熱があり、咽喉の周圍に白い**義膜**を生じ、犬の吠える様な咳嗽をするのが特徴である。時に心臟麻痺や氣管枝カタル・肺炎等を併發することがある。患者は**絶對安靜**を保ち、咽喉を冷やし、吸入を行ひ、醫師によつて**血清注射**を行ふ。尚ほ小兒には豫防注射を施して置くがよい。

この一部は、
白喉の流行は、
白喉の流行は、
白喉の流行は、

流行性腦脊髓膜炎 病原體は流行性腦脊髓膜炎菌である。これも亦小兒の冒され易い病で、主として飛沫傳染をする。3日乃至7日の潜伏期を経て40度以上の高熱を發し、頭痛・眩暈・嘔吐を催し、次で脊椎に痛みを覺え、屢、痙攣を起す。室を暗くして靜かに安臥させ、頭部に**冷罨法**を施す。

呼吸器系に
影響を及ぼす
は、
この病は、
白喉の流行は、

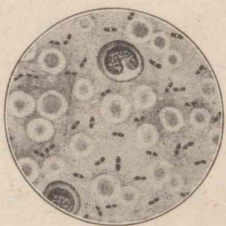
猩紅熱 病原體は不明である。觸接及び空氣の媒介によつて傳染する。秋冬の候多く、4日乃至8日間の潜伏期を経て惡感・頭痛・嘔吐等を催し、40度内外の發熱を見る。首・胸部・腹部・兩脚の内側に順次に赤色の斑點の表れるのが特徴である。

餘病を發せぬ限り5、6日を経て體温は下り、斑點は次第に消失する。患者は安靜にして頭部に冷罨法を施し、牛乳を多く與へるがよい。消毒は特に嚴重に行はねばならぬ。

印
病

59
（はしり）
岡山大学
白喉の流行は、
白喉の流行は、

ペスト 病原體はペスト菌で鼠・蚤の媒介により
或は空氣を介して傳染する。2日
乃至7日間の潜伏期を経て40度内
外の發熱をみる。症狀は甚だ劇烈
で、多くは死亡する。患者の取扱は
凡て醫師の命に従はねばならぬ。



ペスト菌

痘瘡 一名天然痘といひ、病原菌は不明である。
接觸又は空氣を媒として傳染する。約10日間の潛
伏期を経て發病し、著しく腰痛を覺え、次で發疹する。
水泡期・膿疱期・乾燥期・落屑期の順を経て回復期に向
ふ。豫防法としては種痘を行ふ。

3. 肺結核 法定傳染病ではないが、感染率の
大きい恐るべき疾病で、我が國はこのための死亡
者は年々八、九萬に及び、世界の文明國中最もその
率が高い。殊に十五歳より三十歳までの働き
盛りの者を最も多く失つてゐることは、國家の大
損失である。

症狀は最初風邪の傾向より進み、次に身體は衰弱
し、倦怠を感じ易くなり、盜汗(ねあせ)を催し、朝夕の體
温の差は1度以上に及び、所謂弛張熱型(第30頁参照)
をとり、不知不識のうちに病勢は進む。力弱い咳嗽

を發し、屢、高熱を發する頃は可成り進んだ程度で、遂
に咯血するに至る。

空氣傳染・飛沫傳染をなし、又患者の食器・衣類そ
の他手に觸れたものを通して感染する。殊にそ
の咯痰は最も恐るべき媒體であるから、石炭酸・リ
ゾール等で嚴重に消毒せねばならぬ。

豫防法としては、(1)平素より皮膚の抵抗力を養
ひ置くこと、(2)新鮮な空氣と滋養に富む食物を攝
り、よく日光にあたること、(3)不攝生を行はぬこと
などが必要である。初期において適當の療法を
行へば必ず治癒する疾病である。

4. トラホーム 初期には眼瞼及び結膜に充
血を來し、次第に進めば顆粒を生じ、睫毛を亂し、や
がて角膜をおかし、遂に失明することもある。一
旦罹れば中々治癒し難く、又恐るべき感染力をも
つてゐる。

患者の用ひた手拭・洗面器・衣類等は嚴重に區別
せねばならぬ。一家に患者を出した場合は全家
族に感染し易く、一人の患者のある學級には次第
に患者の増し行く傾がある。

5. 傳染病の豫防

Handwritten notes at the top of the right page, including '抵抗力' (Resistance) and '接触傳染' (Contact transmission).

Handwritten notes on the left side of the page, including '種痘' (Vaccination) and '腰痛' (Back pain).

(1)平素身體の攝生に注意し、抵抗力を附けて置くこと。

(2)傳染病について、各の傳染徑路を心得て置き、特に流行期において注意すること。

(3)患者のあるときは直ちに届出て隔離し、嚴重な消毒を行ふこと。

(4)有效な豫防注射は自ら進んでこれを行ふこと。

6. 傳染の徑路 傳染の徑路はこれを分類すれば次の四つとなる。

(イ) 飲食物その他を通して傳はるもの 患者の排泄する糞便が水・飲食物等の中に流れ込み、その中に含まれたる病原菌が健康者の消化器に入りて感染するものである。〔例、コレラ・赤痢・腸チフス等〕

(ロ) 空氣その他を通して傳はるもの 患者の呼氣・喀痰等に含まれてゐる病原菌が、空氣を媒とし、或は飛沫傳染するものがある。〔例、肺結核・流行性感冒・猩紅熱等〕

(ハ) 接觸によつて傳染するもの 直接患者の皮膚に觸れ、或はその衣服・寢具・使用具等に觸れる

ことによつて感染するもの。〔例、ヂフテリヤ・麻疹・流行性腦脊髄膜炎等〕

(ニ) 動物の媒介によつて傳はるもの 例へばコレラ・赤痢・腸チフス等は蠅の媒介により、ペストは鼠或は蚊により、マラリヤ病は蚊、腸チフスは蚤・蚊・南京蟲等の媒介によつて傳染する。

7. 豫防注射 豫防注射といふのは或る疾病に對して、その病原菌を驅逐し、或は免疫性を與へる等の目的のもとに行ふ注射で、或る種の傳染病については甚だ效果の適確なものがある。例へば、痘瘡における種痘、ヂフテリヤにおける血清注射、コレラ・チフス等におけるワクチン注射の如きはこれである。

種痘 種痘法によつて生後三ヶ月から一ケ年以内に第一回の種痘を行ひ、若し不善感の場合は翌年

* 免疫とは病原菌が侵入してもこれに對抗して發病を免れることで、その性質を免疫性といふ。



虎よりも蚊が千倍強い
シム國における蚊の豫防
宣傳ポスター、同國におい
てはマラリヤ病のため死ぬ
者は一年に五萬人を超える
さうである。

更に行ふことに規定されてある。これを第一期種痘といふ。種痘の免疫期は約十年であるから、十年以後は更に施すべき規定があり、これを第二期種痘といふ。但し痘瘡の流行時は小兒に限らず成人も臨時にこれを施す必要がある。

種痘を施した際は醫師の證明書を受け、これを區町村役場に登録し、又小學校に入學の際はこの證明書を必要とする。

8. 消毒法 消毒法には日光消毒法・煮沸消毒法・蒸氣消毒法・藥物消毒法・燒却法等がある。場合に應じて適當のものを行ふがよい。

日光消毒法* 日光はその成分である紫外線によつて強い殺菌力をもつてある。されば、病人の使用した衣類・寢具・敷物・書類等は時々日光に曝すがよい。

直射日光の下では、コレラ菌は4時間、結核菌は2時間、チフス菌は1.5時間で完全に死滅するといふ。

煮沸消毒法 病原菌の附いた衣類及び陶磁器、ガラス・金屬製の食器等はこれを熱湯中で30分以上煮るときは、完全に消毒することが出来る。

* ガラス窓を越した日光は紫外線が吸収されてしまふから殺菌の効果がない。尚ほ衣類その他を日光に曝す際、日陰になる部分は殺菌の効果を望むことは出来ぬ。

蒸氣消毒法 100度以上の水蒸氣中で30分内外熱する方法で、衣類・寢具・器具等凡て加熱水蒸氣に耐へるものに施して有効な消毒法である。

燒却法 病原菌の附いたものは、これを燒却して棄てるのが最も安全である。但し、燒却法は殺菌上の効果は完全でも、經濟上よりみて凡ての物に適用することは困難である。

藥物法 石炭酸・昇汞水・消石灰・ホルマリン・その他の藥品を用ひる消毒法である。

(1) **石炭酸** 20—30倍にして用ひる。患者の喀痰・吐瀉物・排泄物等に加へ、又看護者の手指等の消毒に用ひられる。固體の儘の石炭酸及びその濃い溶液は皮膚に劇しいやけどを生ずるから注意せねばならぬ。

(2) **昇汞水*** 甚だ殺菌力が強く、約1000倍に稀めたもので効果は十分である。その溶液は無色・無臭で誤り用ひると大事を惹き起すから、フクシンその他の染料で着色して用ひることになつてゐる。

* 昇汞水を亞鉛引のバケツなどに入れるときは器は大破してしまふから、ガラス・陶磁器又は珪瑯引器に入れねばならぬ。

る。主として看護者の手の消毒に用ひられる。

昇汞水を患者の喀痰・吐瀉物・糞便等の消毒に用ひるときは、その中に含まれてゐる蛋白質に觸れて凝固を促すので、完全に消毒することは出来ない。

(3) リゾール リゾール石鹼として賣られてゐる。殺菌力が強いので、その稀い液は看護者の手指や患者の食器等の消毒に用ひられる。

(4) 消石灰* 生石灰に水を加へ、ほぐして製した白い粉末で、その儘撒布したり或は水を加へて泥状にして用ひる。〔例、吐瀉物・排泄物に加へ、又便所・渠溝等に撒布して用ひる。〕

(5) ホルマリン 還元性の強いホルムアルデヒド瓦斯を約35%溶かした液である。噴霧器によつて室内消毒に用ひ、又密閉した室で加熱して瓦斯を發散し、この中に衣類等を吊して殺菌する。



噴霧器

* 消石灰が古くなると空氣中の炭酸ガスを吸つて炭酸カルシウムに變化して無効になる。

第九章 家庭常備薬

1. 家庭常備薬の必要 症状が明かで簡単な疾病や小さな負傷には家庭常備薬を用ひて應急の手當を施すがよい。尙ほ醫師を招く場合と雖も、常備薬によつて適當の手當を行ふことは、治療の効果を収める上に望ましい。

2. 主なる家庭常備薬

胃腸薬 ヂャスターゼ・ビオフルミン・重曹等を備へることが必要である。ビオフルミンは下痢を止め整腸の効果があり、ヂャスターゼは有效なる澱粉消化劑である。重曹は胃酸過多症で所謂『胸やけ』のするとき服用すれば、一時的にこれを鎮める効果があり、その他種々の内用薬に混入される。

解熱劑 アスピリン・フェナセチン等色々ある。風邪のとき適當に服用すれば効果を収めることが出来る。尙ほアスピリンは鎮痛劑として齒痛や神經痛を鎮めるときにも用ひられる。

下劑・灌腸劑 下劑として常備すべきものはヒマ

* 重曹を連續的に服用してはならぬ。

Handwritten notes on page 66: (5) 漂白粉, 水の割合, 六の割合, 消毒, 殺菌, 15000, 10000, 15000, 3000, 5000, 10000.

Handwritten notes on page 67: 消化劑, 下劑, 灌腸劑.

シ油で、灌腸劑としてはグリセリンを備へ置けばよい。ヒマシ油^{*}は食物中毒の場合直ちにこれを服用すれば、容易に毒物を排泄することが出来る。小兒のある家庭では疫痢の豫防藥として必ず備へ置かねばならぬ。

1 歳以下	4—5 瓦
1—2 歳	6—7 瓦
3—4 歳	8—9 瓦
5—8 歳	10—12 瓦
9—15 歳	15—20 瓦
15 歳以上	30 瓦

その分量は大體左表を標準とすればよい。尙ほセルロイドに入れた簡易灌腸劑を備へ置

けば便利である。〔第38頁参照〕。

その他

沃度チンキ 沃度及び沃度カリをアルコールに溶したもので、殺菌力が強いから、小さな外傷には毛筆で塗るか、或はピンセットに脱脂綿を挟みこれを含ませて塗れば、消毒することが出来る。

過酸化水素 オキシフルは過酸化水素の水溶液〔3%〕である。これも殺菌力が強いから、傷口を拭ふのに用ひられる。尙ほ過酸化水素は含嗽藥

*ヒマシ油は飲みにくいから水又は茶砂糖水に浮かべて一氣に飲み下すが良い。

としても用ひられる。

硼酸 白色の粉末或は結晶である。緩やかな殺菌劑であるから、その水溶液は含嗽や洗眼等に用ひられる。これを牛脂等の如き動物脂肪で練つたものは即ち硼酸軟膏で、傷口用の膏藥として大切なものである。

絆創膏 傷口用の膏藥として用ひるときは、却つて化膿を促す原因となり易い。脱脂綿・ガーゼ等の固着用として用ひるべきものである。

アンモニア水 害蟲に刺された直後、これを塗ればその害を緩和することが出来る。

アルコール 手指・小さな醫療器具等を拭へば手輕に消毒が行はれる。又吸入器の燃料としても用ひる。

亞鉛華澱粉シカロール 一種の乾燥劑でこれを撒布すれば、皮膚のたゞれやあせも等を治すことが出来る。

3. 醫療器具・材料 簡単な醫療器具及び材料は常備藥と共に家庭に備へ置くことが必要である。その主なるものを挙げれば、

體溫計・吸入器・灌腸器・湯たんぼ・懷爐・氷嚢・氷枕・挿

入便器・ピンセット・スポイト・メートルグラス・繻帯・ガーゼ・脱脂綿・油紙・防水布等。

第十章 危篤者・死亡者の取扱

1. 危篤者の看護 危篤者の状態は病症によつて一様ではないが、一般の徴候は呼吸困難を示して鼻翼^{ビヨウ}を動かし、脈搏は甚だ微弱となり、顔色は蒼白く、唇は紫色を呈し、瞳孔は擴大し、四肢は次第に冷却する。尙ほ喘鳴^{センメイ}を伴ふこともある。かゝる徴候の現れたときは、速に醫師を招いて手當を行ふと共に、近親者に急報せねばならぬ。かくて家族は嚴肅に眞心をこめて臨終を完からしめるがよい。

2. 死亡後の取扱 死亡後醫師の^{この場合}検診^{検査}を受けた後は消毒劑で全身を拭ひ、鼻・口・肛門等には脱脂綿を填充し、衣服を改め、眼瞼及び口を閉ぢさせ、手足の位置を整へ、安らかに静臥させる。かくて顔面には白布を被ひ、以て納棺の準備をする。

尙ほ死亡届は醫師の診断書を添へて管轄内の市役所・區役所・町村役場へ届出で、死後24時間以後に埋葬する規定になつてゐる。

死後の強直 死亡後時を移さず眼口を閉ぢさせ、手足の形を整へるのは死後の強直に備へるためである。強直の原理は未だ明確でないが、ニッセン氏によれば死後4—12時間にして筋肉は硬化し、24—48時間の後融解を始めて軟化するといふ。

第三篇 育 兒

第一章 女性と育兒

育兒は人類創造の事業であつて、女性に與へられた貴い天職である。古來の聖賢偉人の生ひ立ちを見るに、必ずその蔭に賢母の優れた努力が含まれてゐる。母の薰化の力は實に偉大なりといふべきである。

次に我等の考ふべき問題は、この重大な責務を如何にして完うすべきかであるが、その遂行には女性の天賦である『母性愛』だけでは足らぬ。これに加へるに『母としての修養』が必要である。即ち小兒の心身の發達に關する理法を究め、以て小兒のために良き監視者であり、良き指導者であると共に、良き伴侶者であり得る準備を積まねばならぬ。これ我等が本篇を學ぶ所以である。

第二章 婦 人 衛 生

1. 女子特有の生理 女子の身體は男子と異り、母となるに適當の種々の機關と構造とを備へ

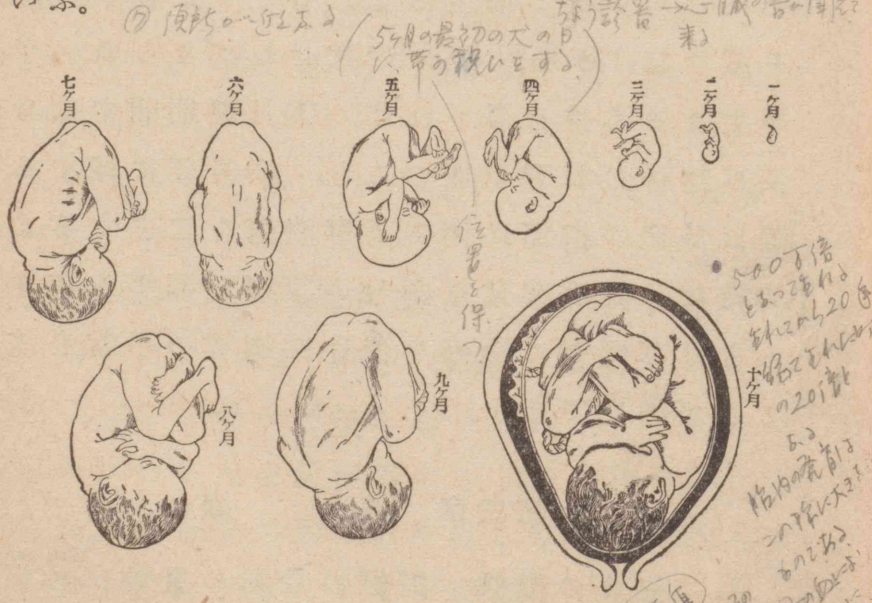
てゐる。しかして、女子特有の生理は月經の初潮に始まり、その閉止に終るのである。月經期間は人種・氣候・體質・遺傳・榮養等によつて多少は異なるが、我が國の平均は十四・五歳より四十五歳乃至五十歳に至る三十年間である。
28歳 4.50 ~ 10月

2. 特別の衛生 月經は生理的のもので疾病ではないが、その衛生法を怠るときは種々の疾病を惹き起すから、十分に注意せねばならぬ。今その主なる心得を挙げれば、(1)月經期間中は身體及び精神の安靜を保つこと、(2)月經に關する處置は母親の指導に従ひ、萬事清潔を旨とすること、(3)特に月經困難又は劇しい腹痛・頭痛等を感じるときは、専門醫の診察を受けて適當の手当を施すことが必要である。

第三章 妊 娠

1. 妊娠の徴候 妊娠の最初の徴候は月經の閉止である。妊娠二・三ヶ月を経れば、食慾は減退して屢嘔吐を催し、時に全く食物を攝り得ぬこともある。又食物の嗜好にも變化を來し易い。この期間を惡阻といふ。この徴候は妊娠月數が進

むに従つて自然に治るものであるが、その症状が著しく又餘り永く續くときは、母體が衰弱し、胎兒の發育にも影響を及ぼすから、産科醫の診察を受けねばならぬ。四ヶ月頃から乳房は次第に肥大し、乳暈・乳嘴は黑色を呈する。およそ五ヶ月に至れば、胎兒の運動を感ずる様になる。これを胎動といふ。



胎 兒 の 發 育

妊娠中は顔面や四肢に浮腫を來すことがあり、又便秘・齒痛・眩暈・腰痛等を起し、時に腎臓炎や脚氣等に冒され易いから注意せねばならぬ。凡て初

母の健康を維持し、胎兒の發育を促進し、分娩の難易にも影響する所が大きいから、妊娠中は特に攝生を重んじ、精神の安靜と身體の健康とに留意することが大切である。

分娩予定日—1番の月経の第一日の90日後を定むる。それと中心の前後一週間の中を胎動の日数とする。

産婦は産科醫の診察を受け、その指圖に従ふのが安全である。

2. 妊婦の攝生 母體の心身の健否は胎兒の發育に大なる關係をもつ計りでなく、分娩の難易にも影響する所が大きいから、妊娠中は特に攝生を重んじ、精神の安靜と身體の健康とに留意することが大切である。

精神上の攝生 妊娠中は概して神経過敏となり、些細のことにも感動し、兎角憂鬱になり易いから、家事上或は職務上のことで取越苦勞をせぬやうに本人及び近親者が共に注意することが肝要である。睡眠は十分に取、いつも爽やかな氣持を保つことが必要である。自然に接したり、室内を清掃・整頓したり、又は優雅高尚の美術・音樂・書物等によつて精神を慰め、修養することはよき胎教ともなつて、極めて望ましいことである。

純潔な生活を送る。胎動を感ずる。胎動の日数を記録する。

身體上の攝生

(1) 衣服 妊娠中は身體を暖かに保つことが最も必要である。特に腹部を冷さぬやう、ズボース・股引等を着用し、夏季といへども座蒲團を用ひ、直接床板の上に坐すること等は避けねばならぬ。

晒木綿三丈五寸

五ヶ月の頃腹帯(岩田帯)をする。これは胎児の位置を正しく保つためと保温の目的からである。

衣服は緩やかに着用して帯紐等で堅く締めぬがよい。

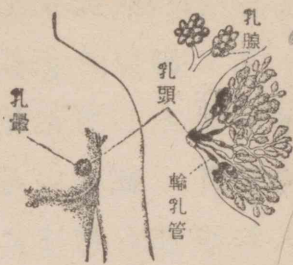
(2)食物 消化し易く栄養素を缺陷なく含むものを攝るがよい。特に胎児の發育に必要な磷・鐵

カルシウムの補給に注意せねばならぬ。諺に『一子を生めば一齒を失ふ』といひ、妊娠中母體が齒を害する例は甚だ多い。又便秘を防ぐために毎朝一杯の清水を飲むこと及び新鮮な野菜・果物類を攝ることが望ましい。刺戟性の食物、興奮性の飲料はこれを避けねばならぬ。

(3)起居 家事の處理、戶外の散歩等適度の運動は胎児の發育を助け、分娩を容易にする上に必要である。但し、(1)長途の乗物、(2)高所に物の上げおろし、(3)階段の昇降、(4)重い物の持ち運び等は避けねばならぬ。身心の劇動、高所よりの墜落衝突等は流産を惹き起し易い。

* 岩田帯は晒木綿の長さ七尺のものを巾二つ折りに、腹部全體を覆ふのである。餘り堅くなく、緩くなく、適度に巻くがよい。

(4)乳房 乳房が發育不完全のときは産兒の哺育に困難を來す。故に八・九ヶ月頃より微温湯で乳嘴・乳暈を拭ひ、刺戟を與へて發育を促さねばならぬ。



流産と早産 妊娠後七ヶ月以前に起る出産を流産といひ、この際胎児は死亡して排出される。七ヶ月以後、正規分娩の豫定日以前に生れるを早産といひ、この場合は胎児は生きて出るから、哺育をよくすれば大抵は完全に成長する。

3. 妊娠中罹り易い病氣

腎臟炎 妊娠中罹り易い恐るべき疾病で、多くは後半期に起るものである。症状は先づ顔・手・足等に軽い浮腫を生じ、次第に全身に擴まる。尿量が減り、その中に蛋白質を含む。時には頭痛眩暈を感じ、嘔吐を催し、甚しく視力が障碍されることがある。出産に際して故障を生じ易いから、速に手当を施さねばならぬ。

脚氣 妊娠中は栄養の障碍から屢、脚氣を惹き起す。症状は下肢に浮腫や知覺異常を起し、又倦

意を覚え、心氣亢進して食欲進まず、便秘を催し易い。若し脚氣の徴候を認めたときは安静を保ち、便通をよくして治療せねばならぬ。

心臓病 輕症の場合は大した故障はないが、月と共に悪性を増すことがある。この際は心臓の鼓動は亢まり、全身に浮腫を生じ、呼吸困難に陥る。これがために流産・難産を起すこともあるから、平素心臓の弱い者は醫師に相談して特に注意せねばならぬ。

第四章 分 娩

1. 分娩の準備 妊娠七八ヶ月頃までに産科醫及び助産婦に圖つて分娩の準備を整へ、心を穩かにその期の至るを待つがよい。

分娩具 生兒用蒲團二枚・胞衣容器・産湯盥・洗面器・挿込便器・脱脂綿・ガーゼ・晒木綿・青梅綿・タオル・大小の油紙・消毒藥〔リゾール石鹼・デルマトール・亞鉛華・澱粉〕・石鹼・體溫計等。

生兒用具 肌着は軟い晒木綿又はガーゼで作

* 助産婦といふのは從來の産婆のことである。
† 大形瀬戸引盥は清潔に保ち消毒するに便利である。

り、産衣は木綿又は綿ネルで緩かに仕立て、數枚用意する。敷蒲團は綿を厚く、掛蒲團は軽く作り、白布のカヴァーで覆へば衛生的である。枕は綿を心にしてつくり、餘り高くないのがよい、この外夏季は幌蚊帳を、冬は湯たんぼの用意が必要である。襦袢は新しい白木綿又はフランネルで大小取混ぜて數多く用意する。

産室 日當りのよい靜かな室を選ぶ。廣さは六疊位が適當である。手不足の家庭或は初産の場合は産科醫院で行ふもよい。但し、この際は豫め打合せて置くことが必要である。

2. 分娩 胎兒が母體から離れるのを分娩といひ、その前兆として先づ陣痛といふ一種の腹痛を感じる。初めは程度も軽く、痛みの時間も短い、次第に痛みも増し、回数も多くなり、終に嬰兒を分娩する。それより15—20分の後再び腹痛を催し、胎盤が出る。これを後産といひ、これで分娩は終るのである。陣痛から分娩までの時間は初産婦は12—15時間、經産婦は5—8時間程度であるが、人により多少の相違はある。

3. 出生届 出産後一週間以内に命名し、二週

間以内に
所載の如
き形式の
出生届を
所轄役場
に届出で
ねばなら
ぬ。生兒
の命名は

市、村、長、氏、名、殿	年、月、日	右届出人、父、何、氏、名、印	出生年月日、昭和、年、月、日、午、時	出生場所、右出生届出候也	父、職業、氏、名	母、職業、氏、名	出生子何男(又ハ何女)	父、職業、氏、名	母、職業、氏、名	出生子何男(又ハ何女)	父、職業、氏、名	母、職業、氏、名	出生子何男(又ハ何女)
-------------	-------	----------------	--------------------	--------------	----------	----------	-------------	----------	----------	-------------	----------	----------	-------------

その生涯に關係を持つものであるから、慎重に行ひ、徒に奇を好むことなく、又繁雜・難解を避けるがよい。歴代の御諱、並に御名の熟字はその儘用ひられぬことに規定されてある。

4. 産後の攝生 出産の直後は身體が疲労し、精神が亢奮してあるから、室を暗くして仰臥の位置をとり、安靜にして十分熟睡せねばならぬ。分娩の當日の食物は牛乳・スープ・葛湯・重湯等の如き流動食を攝り、數日の後半熟卵・粥・脂肪の少い魚・うどん・馬鈴薯・人蔘・キャベツ等を食し、一週間後次第に常食に復するがよい。

産後は兎角便秘を惹き起し易いものである。

産後の攝生
身長の伸び
母乳の分泌
おっぱいの張り
おっぱいの痛み
おっぱいの詰まり
おっぱいの赤み
おっぱいの腫れ
おっぱいのかゆみ
おっぱいの臭い
おっぱいの色
おっぱいの形
おっぱいの大きさ
おっぱいの柔らかさ
おっぱいの硬さ
おっぱいの弾力
おっぱいの温度
おっぱいの湿度
おっぱいの匂い
おっぱいの味
おっぱいの触感
おっぱいの視感
おっぱいの聴感
おっぱいの嗅感
おっぱいの味覚
おっぱいの触覚
おっぱいの視覚
おっぱいの聴覚
おっぱいの嗅覚
おっぱいの味覚
おっぱいの触覚

30
早期の便秘
おっぱいの詰まり
おっぱいの痛み
おっぱいの腫れ
おっぱいのかゆみ
おっぱいの臭い
おっぱいの色
おっぱいの形
おっぱいの大きさ
おっぱいの柔らかさ
おっぱいの硬さ
おっぱいの弾力
おっぱいの温度
おっぱいの湿度
おっぱいの匂い
おっぱいの味
おっぱいの触感
おっぱいの視感
おっぱいの聴感
おっぱいの嗅感
おっぱいの味覚
おっぱいの触覚

若し三日以後尙ほ便通のない時は灌腸を行はねばならぬ。

産婦は身體・衣服は勿論、凡て清潔を第一に心掛けねばならぬ。かの産褥熱といふ恐るべき疾病の原因は全く不潔より來る。但し、入浴は三週間以後に行ふが安全である。産婦の身體が完全に回復するには少くとも七八週間を要する。

第五章 乳兒の身體

出生後約一週間の小兒を初生兒或は嬰兒といひ、後一年以内を乳兒、以後六七歳までを幼兒といふ。

1. 乳兒の體重・身長 出産當時の嬰兒の體重は男兒は約3疋、女兒は2.8疋が普通である。生後三四日は一時的に體重が減るが、十日目位に出産當時の體重に復し、以後は順調な發育を遂げ、日に20—30瓦の増加をなし、五六ヶ月にして出生當時の約二倍、一ケ年にして三倍となる。若し體重の増加が少く、或は減少するやうな場合は、身體の何れかに變調があると見ねばならぬ。

身長は出生當時50糎内外で、一ケ年にして約五

体色
顔色
便
おっぱいの詰まり
おっぱいの痛み
おっぱいの腫れ
おっぱいのかゆみ
おっぱいの臭い
おっぱいの色
おっぱいの形
おっぱいの大きさ
おっぱいの柔らかさ
おっぱいの硬さ
おっぱいの弾力
おっぱいの温度
おっぱいの湿度
おっぱいの匂い
おっぱいの味
おっぱいの触感
おっぱいの視感
おっぱいの聴感
おっぱいの嗅感
おっぱいの味覚
おっぱいの触覚

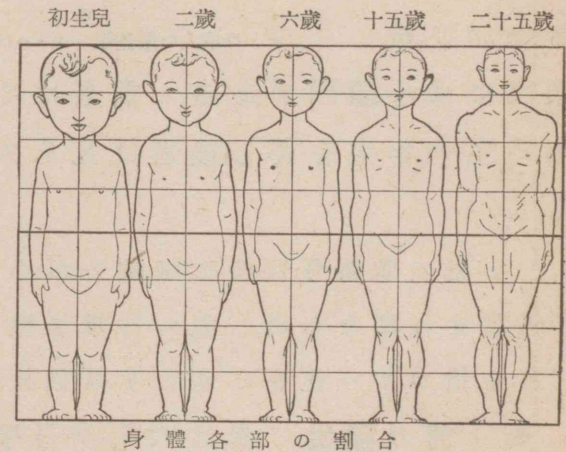
		男		女	
年 齡	體 重 キログラム	身 長 センチメートル	體 重 キログラム	身 長 センチメートル	
初 生 兒	3.04	49.1	2.87	48.7	
一 週	3.04	50.6	2.86	50.2	
二 週	3.30	52.2	3.20	51.7	
三 週	3.65	54.2	3.50	53.5	
一 月	4.07	56.5	3.80	55.5	
二 月	4.82	59.0	4.60	58.3	
三 月	5.47	60.7	5.31	59.6	
四 月	6.05	61.8	5.77	60.8	
五 月	6.59	63.0	6.18	62.6	
六 月	7.07	64.3	6.50	63.9	
七 月	7.50	65.7	7.06	65.3	
八 月	7.88	67.2	7.30	67.0	
九 月	8.21	68.8	7.77	68.4	
十 月	8.49	70.4	8.06	69.8	
十 一 月	8.74	72.2	8.35	71.7	
十 二 月	9.00	73.5	8.50	72.9	
二 年	10.80	79.5	9.90	78.9	
三 年	12.40	85.4	11.50	84.9	
四 年	13.70	91.7	12.90	91.0	
五 年	15.20	97.4	14.50	96.5	
六 年	16.50	102.8	16.00	102.4	
七 年	17.80	108.3	17.20	107.3	
八 年	19.10	113.8	18.70	112.0	
九 年	21.00	118.3	20.50	116.2	
十 年	23.00	122.8	22.30	120.4	
十 一 年	25.00	127.0	24.40	125.9	
十 二 年	27.20	130.8	27.80	132.3	
十 三 年	29.80	135.2	31.40	139.0	
十 四 年	33.60	141.5	36.50	143.2	
十 五 年	38.70	146.3	38.20	144.7	

割増して75糎前後となる。

一般に乳兒期は發育の極めて旺盛なときで、特に體重の増加が著しく、肉づきて手足にくびれを生じ、まるまると肥つてゐる。幼兒期は體重の割合に身長 of 延びる時期である。

2. 身體各

部の割合 小兒の身體は各部の割合が成人と大いに異つてゐる。その特に著しい點は頭部が大



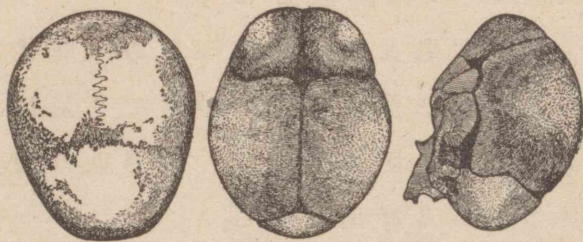
きく四肢の短いことである。

圖に見るが如く、初生兒の頭は全身長の $\frac{1}{4}$ 、下肢は $\frac{3}{8}$ を占め、體の中央は臍である。成人の頭部は全長の $\frac{1}{8}$ 、下肢は $\frac{1}{2}$ を占めてゐる。

3. 骨の發育

小兒の骨の特徴は成長部分のあることで、多くは骨の兩端において、又四肢は關節部で成長し、頭蓋骨は接合部が未完成のために空隙を残してゐる。空隙の最も大きなものは前

頭部の中央にある菱形のもので、これを大顛門〔俗にひよめき〕といひ、後

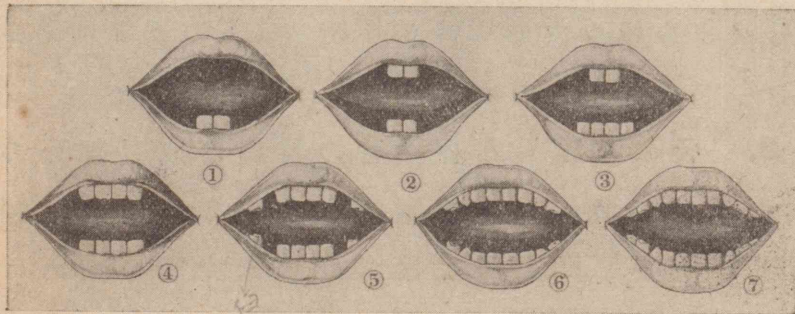


イ は成人の頭蓋骨、ロ・ハは小兒の頭蓋骨

頭部には小顛門がある。前者はその癒着に約一年乃至一年半を要し、後者は凡そ六週間で閉鎖する。

小兒の頭蓋骨は特に抵抗力が小さいから、大切に保護せねばならぬ。強い打撃や墜落のために、この部を損つて一生を不幸にする例は少くない。

4. 齒の發生 齒は六七ヶ月頃から生え始まり、圖の如き一定の順序に従つて早きは二歳、遅きも四五歳にして發生し終る。上下合せて20本あ



乳齒發生の順序



齲齒の進行と學校に於ける齒の治療



上圖 教室内の齒ブラシ教練



右圖 學校に於ける齒の治療

り、これを乳齒といふ。

齒が発生する際は前兆として涎を出し、唾液を吐き、乳房に噛みつき、又不眠・發熱等の異常を呈することもある。この際は、冷水を含ませたガーゼで齒齦を刺戟し、或は清潔なゴム製玩具等を噛ましめるがよい。

乳齒は通常六七歳より、発生した順序に従つて脱け始め、その跡に32本の永久齒が生え代る。この様に乳齒はやがて抜け代るものであるが、不潔にして齲齒を生ずるときは、これが原因となつて胃腸の障碍を起し易く、又永久齒の發生に際して弊害を與へるから、食後は微温湯で含嗽をさせ、又なるべく早く齒磨きの習慣を養ふがよい。

幼兒の齒の衛生としては、外部的に齒磨きを行ふことも必要であるが、食物に注意し、特に燐とカルシウムとビタミンDを豊富に含むもの(上巻第115頁参照)を與へ、丈夫な齒をつくるやうに心掛けねばならぬ。

5. 乳兒の感覺^{*} 初生兒の頃は視覺は甚だ不完全で、辛うじて明暗を區別し得るに過ぎない。

* 乳兒の感覺の發達即ち智慧づきの進度には可成りの相違がある。

觸覺は僅に痛さを感じずる程度のもので、聽覺は第一日は全く聾で、二三日の後始めて音を感じることが出来る。その後の感覺の發達状態は多少異なるが、大體の標準は次の如くである。

生後二・三ヶ月頃には音響に注意するやうになり、時々笑ひを洩らし、又無意味な言葉を發する。次第に手足や頭部を動かし、手を延して物を握りしめるのもこの頃から始まる。

六・七ヶ月頃には首も定まり、辛うじて自ら坐ることも出来、又感覺も次第に進み、音樂を聽いて感情を表し、人見知りをするやうになる。

七・八ヶ月頃はつかむことが巧になり、坐ることも自由に、又匍匐を始める。

九・十ヶ月頃は手足の筋肉が著しく發達して自ら立たんとし、食物を手によれば直に口へ持つて行く。又多少の喜怒哀樂を表すやうになる。

十一・二ヶ月頃には二・三步を歩き、又簡単な單語(片言)を發音するやうになるのが普通である。

第六章 乳兒の觀察

乳兒は言語によつて要求や苦痛を訴へる術を知らぬから、育兒に當るものは常に細心の注意を以てその外貌・食慾・便通・睡眠・泣き方等を觀察し、適當にその要求を満してやらねばならぬ。育兒上の失敗は觀察の誤りより來ることが多い。

1. 外貌 乳兒が病氣の際は眼付や顔色・唇等に異常を呈し、容易にこれを察知することが出来る。筋肉がしまつて皮膚に艶があり、滑らかなのは健康の徴で、筋肉が弛緩して皮膚が蒼白く、粗糙なのは不健康の證である。

2. 食慾 健康の乳兒は元氣よく乳を飲み、満腹すれば自ら乳房を離して安らかに眠るものであるが、若し體に故障があれば何となく不機嫌で、授乳の際も活氣がなく、やがて苦痛の色を伴ひ乍ら口や鼻から多量の乳を吐くことがある。これは吐乳^{●●*}といつて、消化不良・發熱その他に伴ふ一種の警戒すべき症状である。

* 乳兒が乳を吐くのに溢乳といふのがある。これは飲み過ぎや授乳直後の動搖によつて起り、苦悶の色が表れない。病的でないから心配するに及ばぬ。

3. 便通^{*} 便通の状態及び糞便の色は育兒上最も注意して觀察すべきものの一つである。乳兒の便通は生後二・三ヶ月頃までは一日に2,3回それ以後は1,2回が普通である。人乳榮養兒の健康便は卵黄色の軟便で、人工榮養兒のは淡黄色で稍、硬いのが普通である。青味を帯びた便、粘液を混ぜた水様便、顆粒の混ざつた粘液便、緑褐色の便等は何れも病的の徴候であるから、速に醫師に相談せねばならぬ。

小兒は便秘し易いものである。この際は發熱を伴ふから直に灌腸を行ふがよい。

4. 睡眠 健康な乳兒は一般によく眠るものである。殊に初生兒は授乳時と襁褓を取換へる時の外は殆ど眠り暮すものである。眠りが浅く、又時々眼覺めてむづかるやうな場合は、何れかに故障があるものと見ねばならぬ。尙ほ睡眠時間は成長に伴つて一般に短くなるもので、その一例を示せば次の如くである。

* 生後二・三日の間は暗綠色の粘便を排泄する。これは胎便といひ、胎内に在りしとき溜つた特別の便である。

小兒の睡眠時間 (註)三田谷啓氏による。

年 齡	時 間
二ヶ月から六ヶ月	15—18時間
七ヶ月から一歳	13時間
一歳から一歳半	12—13時間
三歳	11—12時間
四歳	11時間
五歳から六歳	10—11時間
七歳から九歳	10時間
十歳から十二歳	9—10時間
十三歳から十四歳	8—9時間
十五歳	8時間

5. 泣き方 乳兒の泣くのには種々の原因がある。

- (1) 生理的に泣く場合 [例、入浴の際や襁褓を取換へる場合等]
- (2) 苦痛を訴へる場合 [例、腹痛その他身體に異常のある場合]
- (3) 何事かを要求する場合 [例、空腹・催便その他の場合]

このやうに泣き方は乳兒にとつて唯一の意思表示の手段であるから、よくこれを觀察してその

原因をたしかめ、適當の處置をとらねばならぬ。

第七章 乳兒の保護

乳兒の身體は極めて軟弱で、外力に抵抗する力が弱い。殊に最初の一ヶ月間は死亡率が最も多い。次に乳兒取扱上の注意を述べる。

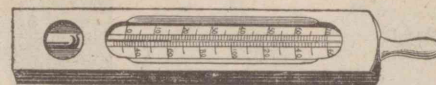
1. 入浴 入浴は乳兒にとって大切な健康法である。皮膚を清潔にし、血行をよくし、發育を助ける。生後直ちに産湯を施し、以後は少くも毎日必ず一回は入浴せしめるがよい。

入浴を施すには先づ湯の溫度を検べ〔夏季は攝氏38度、冬季は40度位が適當である〕、終つて乳兒をタオルに包み、下半身から靜かに湯の中に入れる。

入浴の要領 左の掌で小兒の頭と頸を支へ、兩耳を指で軽くおさへる。そして、右手に硼酸水を含ませたガーゼをもつて軽く口及び眼・顔を拭ひ、次いで石鹼をつけて手早く頭部より次第に下部を洗ふ。

*手を挿入れて湯加減をみることは、その溫度を誤り易い。溫度が高すぎる時は乳兒に苦痛を與へ、低すぎる時は風邪を引かせ易い。浴器が小さく湯の分量が少ないときは湯が冷え易いから、時々熱湯を補ふがよい。

終つて、左手で乳兒の
兩手を押へて、裏返し、
背中より臀部を洗ひ、

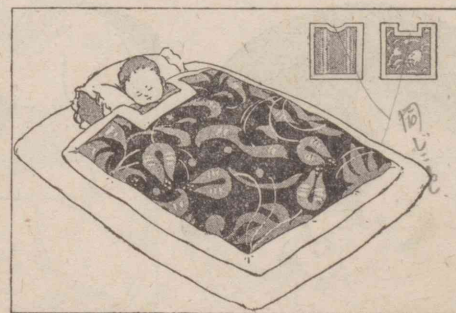


浴用寒暖計

湯上りタオルに包んで濕りを去るのである。不潔になり易い股間・頸・腋下等は特に注意して洗ひ、最後に亞鉛華澱粉又はシッカロールを撒布する。

入浴の注意 (1)湯の溫度に餘り變化のないやうに注意する。(2)乳兒の耳に湯を入れぬやうに注意する。(3)口中を洗ふ際は強く上顎に觸れぬやうに注意する。この部分は容易く粘膜が剝げて傷を生じ易いからである。(4)臍帶の切口は特に注意する。完全に癒着するまでは、入浴の都度デルマトールを撒布し、消毒ガーゼをあて、繃帶して置くがよい。

2. 寢具 衛生的で寢心地のよいことを主眼とし、敷蒲團は厚く軟かに、掛蒲團は軽く暖かなやうに製作する。圖の如き掛蒲團は冬季の保溫に適し、夏季の午睡には腹部を軽い毛布等で覆ふがよい。



小兒の掛蒲團



その一



その二



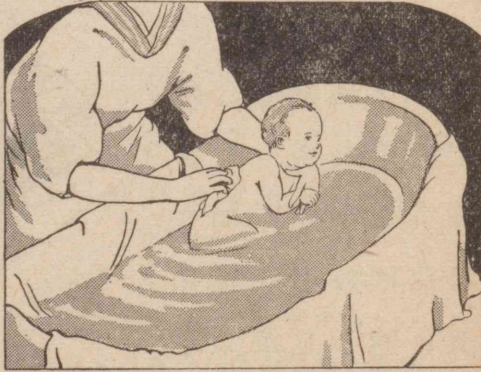
その三



その四



その五



その六

入浴の順序

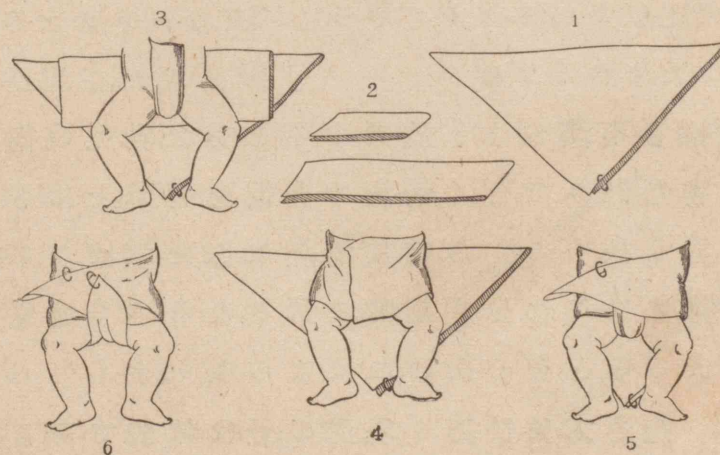
枕 心の軟かな餘り高すぎないものがよい。高い枕は頭部を前屈するために脊柱を彎曲せしめ、又胸部を壓迫するために自由な呼吸を妨げるからである。



夏季における乳兒の午睡

乳兒の寝せ方には特に注意し、常に一方に偏すること無く時々むきを變へるがよい。仰臥を續けるときは後頭部を偏平にし易い。

3. ^{オムツ} 襁褓 襁褓は乳兒にとっては衣服の一部である。數多く揃へて置かねば、雨天の際などは



襁褓の當て方

不足を感じ易い。新しい材料で作れば最も衛生的であるが、経済的に古い材料を利用する際は、十分に煮沸消毒を行ひ、日光に曝さねばならぬ。布地の色は、少くとも皮膚に直接觸れるものにおいては、糞便の觀察を誤らぬために無地がよい。

形は普通長方形のものを用ひ、尙ほ圖の如き三角巾〔天竺木綿又はフランネル大巾の正方形を二つに折つて三角形とする〕を併用すれば一層便利である。

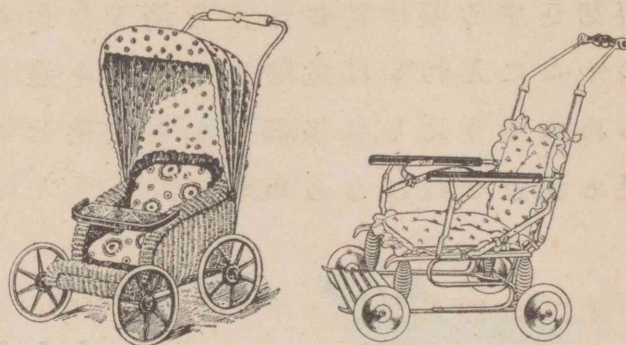
襁褓カバー ゴム引のものは冬は小兒の體を冷やし、夏は不潔の蒸氣で體を蒸す結果となり、甚だ不衛生であるから、特別の場合の外は用ひぬがよい。冬は毛絲の編物・ネル等で作くり、夏はモスリン等で作つたものがよい。

襁褓を不潔のまま放置することは、乳兒の衛生上有害な計りでなく、清潔の習慣を養ふ上にも悪い影響を與へるから、常に清潔に保たねばならぬ。尙ほ排便はこれを規則的に行ひ、なるべく速く襁褓を去ることを心掛けねばならぬ。

4. 抱き方負ひ方 乳兒の骨は軟弱であるから、若しその取扱ひに注意を缺けば、生涯矯正の出

襁褓の三角巾は、毛糸で編むとよい

來ない畸形をつくる。特にその抱き方と負ひ方に工夫が必要で



腰掛式乳母車

ある。脊柱・四肢・肋骨等を正しく發育させるため一二月は哺乳時以外なるべく抱きかゝへぬがよい。若し抱く必要のあるときは、頭を掌で支へ〔未だ頭部が固定せぬから〕、別手を乳兒の脊中に當てて抱くがよい。背負ふことは乳兒の發育上なるべく避ける。殊に細紐を用ひ、又は胸の邊をきつく緊め、兩脚を開くこと等は避けねばならぬ。立ち上りが出来る頃には腰掛式の乳母車に乗せて戶外へ出すがよい。

5. 乳兒の起居 乳兒を起居させる室は南向の日當りのよい所が望ましい。冬季以外はなるべく開放式に慣れしめるがよい。次第に



乳兒は不潔な乳首を拾つて直ちに口に入れる

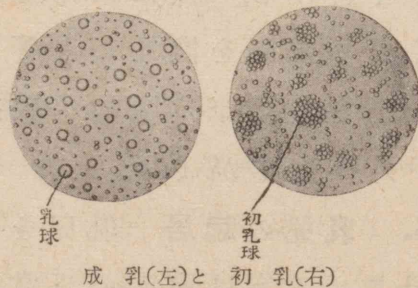
腹匍ひする頃は特に床上を清潔に保ち、不潔のものや口に入れれば危険なもの等を邊りに散在せしめぬやうにし、又椽側等から墜落せぬやうに呉も注意せねばならぬ。

第八章 乳兒の榮養

乳兒の榮養法には母乳による天然榮養と、牛乳その他の榮養品による人工榮養と、母乳及び牛乳を併用する混合榮養の三つがある。次にその各について述べる。

天 然 榮 養

1. 人乳 母乳は乳兒にとって唯一の完全な榮養品である。これ人乳には次の表に見るやうに凡ての榮養素を缺陷なく含むからである。

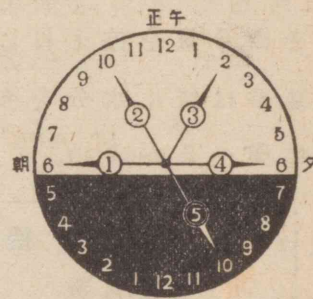


成乳(左)と初乳(右)

人 乳 の 組 成				
水分	蛋白質	脂肪	乳糖	灰分
87.73 %	1.53 %	2.97 %	7.61 %	0.16 %

灰分としては乳兒の發育上重要なカルシウムその他を含み、尚ほ表には表れてゐないが種々のビタミン及び消化酵素・抗毒素を含み、眞に理想的の食餌である。

産後最初に出る乳は黄色味を帯びて濃厚である。普通の母乳(成乳)に對してこれを初乳といふ。初乳は蛋白質・灰分に富み、尚ほ注目すべきことには消化酵素及び抗毒素を多く含んでゐる。



授乳の標準時刻

2. 授乳の方法

回数と時刻 授乳は時間を定めて行ひ、妄りに與へぬがよい。『泣く兒に乳』といふが如き授乳の態度は改めねばならぬ。不規則の授乳は乳兒の健康を害し、尚ほ躰の上にもよくない。生後二週間は二・三時間おきに授乳し、一ヶ月以後は次表の如く略、三・四時間おきに行ふがよい。夜間十時以後の授乳は、母子の安眠のためにこ



乳兒に番茶を與へる要領

れを行はぬやうに習慣づけねばならぬ。

夏季は暑さのために消化力が衰へるから授乳についても適当な考慮を拂ひ、特に吐乳の徴があるときは、分量を控え目にすることが必要である。但し夏季は特に水分を多く要求するから、番茶等を適宜に與へるがよい。

授乳の回数		
生後月數	間隔時間	回数
一ヶ月	3時間	7回
二—三ヶ月	3.5時間	6回
四—五ヶ月	4時間	5回

授乳の姿勢 産褥中は横臥して授乳するも已む

を得ないが、産婦が坐り得るやうになれば、なるべく乳兒が飲み易い姿勢をとつて哺乳するがよい。



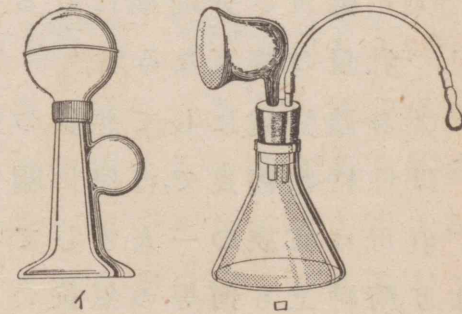
授乳の姿勢

授乳の際は、一方の乳房を飲み盡した後、他方を與へるやうにするのが、乳の分泌量を増す上からみて望ましい。尚ほ哺乳の前後には、乳首と乳兒の口中を微温湯で清潔にするがよい。

ゴム乳首 ゴム乳首には微菌が付き易く、尚ほこれを不斷に乳兒の口中に置くときは、胃腸を害し、又口内炎を惹き起す原因となるから、これを與へぬがよい。乳首を最初に母親が一旦なめて與へるが如きは、不潔極まる行といはねばならぬ。

母乳の過不足 初産婦は乳房は張つても産後一週間位は乳の分泌量は少いものである。

この際は、つとめて乳兒に吸はせるがよい。斯くすれば十日前後頃から乳汁の分泌が順調に行はれるものである。若し乳の分



乳吸器 イは手でゴム球をおさへ、ロは口でゴム管を吸ふ

* 乳首を不斷になめさせるときは、消化液の分泌を間斷なく促して徒費する計りでなく、授乳後消化液の必要な場合も十分分泌しないから結局消化不良を惹き起すのである。

泌に異常のあるときは診察を乞ひ、又榮養を攝り、精神を安靜に保ち、規則的に運動すること等によつて正常にすることが出来る。これに反して、乳の分泌量が多きに過ぎる時は、圖の如き乳吸器を用ひて搾り取るがよい。

3. 乳母 哺乳は母の乳によるのが最も自然であるが、特別の事情例へば、(1)母乳の不足なとき、(2)母親が懐妊したとき、(3)母親が脚氣・結核及び重い心臓病・腎臓病・糖尿病等に罹つたときは、母乳哺育が出来ないから、乳母によらねばならぬ。

乳母の選擇には次の諸點を考慮する。

- (1)年齢及び分娩期はなるべく生母と大差なく、且つ乳量の豊富なる者。乳量の多いの検査は26ら30と分
- (2)身體強健にして惡質の遺傳^{*}のない者。
- (3)性格は善良で、育兒に關する教養のある者。

乳母は家族の一人として待遇し、榮養上はもとより、精神上も何等の氣兼ねないやうに取扱はねばならぬ。

*特に注意すべきは結核・梅毒・癩病・トラホーム等の疾患をもたぬことである。

人工榮養

人工榮養といふのは人乳以外の榮養品、例へば牛乳・山羊乳或は煉乳・粉乳等の如き乳製品を以て哺育することで、天然哺育に比較すれば、哺育法が甚だ困難であるから、一般に乳兒の健康状態も悪い。従つて、これを實施するには細心の注意が必要である。

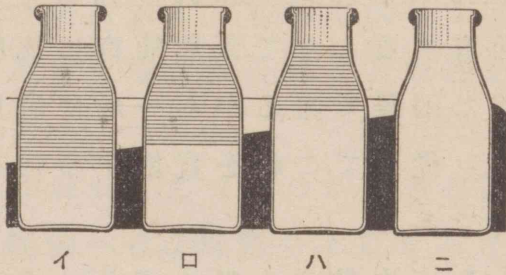
1. 牛乳 牛乳の成分は次表に示すが如く、凡ての榮養素を含み、人乳に次ぐ優れた榮養品である。

牛乳の組成				
水分	蛋白質	脂肪	乳糖	灰分
87.27 %	3.39 %	3.68 %	4.94 %	0.72 %

尙ほ牛乳中には人乳と同じく各種のビタミンを含んでゐるが、人體に必要な消化酵素及び抗毒素に乏しく、時に危険な病原菌を含むことがある。従つて、人工榮養兒には消化不良症を初めとして種々の疾病が多く、その死亡率は天然榮養兒に比して遙に多い。

2. 牛乳の稀め方 牛乳を人乳に比較するとき、組成上の著しい相違は蛋白質と灰分に富み、乳

糖の量が少いことである。従つて、牛乳を以て乳兒を哺育する際は、水で稀めて蛋白質と灰分の割合を減じ、糖分を添加してなるべく人乳に近いものにせねばならぬ。



イ ロ ハ ニ
牛乳の稀め方

牛乳の調合には、乳兒の健康状態を大いに斟酌することが必要であるが、その大體の標準は次の如くである。尚ほ次頁にはその詳細を掲げてある。

- イ. 三分の一乳(水2:牛乳1) 生後満一ヶ月迄
- ロ. 二分の一乳(水1:牛乳1) 二ヶ月—三ヶ月
- ハ. 三分の二乳(水1:牛乳2) 四ヶ月—六ヶ月
- ニ. 全乳 七ヶ月以後

添加する糖分は、健康兒には白砂糖を用ひて差支ないが、下痢を起す場合には乳糖を以て代へ、便秘する時は麦芽エキス又は水飴を加へる。

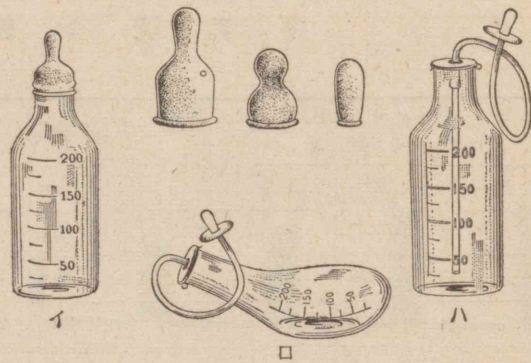
3. 哺乳器 良い哺乳器は(1)衛生的で、(2)使用に便利であり、(3)且つ堅牢なものでなければならぬ。次圖のイの如きものは乳首を裏返して掃除

牛乳調合表

	授乳の 度 数	牛乳と水との割合		一回量	一日全量	砂糖量 (一回量)
		牛乳	水			
生後一日	2	1	2	5瓦	10瓦	極く少量
二 日	5—7	1	2	10瓦	50—70瓦	"
三 日	7—9	1	2	20瓦	140—180瓦	"
四 日	7—9	1	2	30瓦	210—270瓦	"
五 日	7—9	1	2	40瓦	280—360瓦	"
六 日	7—8	1	2	50瓦	350—400瓦	2,0瓦
七 日	7—8	1	2	55瓦	380—440瓦	2,5瓦
二 週	7	1	2	60—70瓦	420—560瓦	3,0—4,0瓦
一 ヶ 月	6	1	2	100—120瓦	600—720瓦	5,0—6,0瓦
二—三ヶ月	6	1	1	120—150瓦	720—800瓦	6,0—7,5瓦
四—六ヶ月	5	2	1	160—180瓦	800—900瓦	8,0—9,0瓦
七ヶ月以上	5	全乳		180—200瓦	900—1,000瓦	9,0—10,0瓦

[註] 近時上表より更に濃厚な牛乳を與へるべしといふ主張があり、その一説として初生兒に直ちに $\frac{1}{2}$ 乳を與へ、三・四ヶ月より $\frac{2}{3}$ 乳に改め、六・七ヶ月以後は全乳或は牛乳3に重湯1を調合して與へるべしとする。尚ほ五・六ヶ月以後は僅の野菜汁或は果汁(例、蜜柑・オレンジ等)を加へることはビタミンB、Cを補ふ上に有效である。

することが出来るので衛生的でよいが、ロハの如く長いゴム管を用ひたものは、洗滌が困難なので不潔になり易

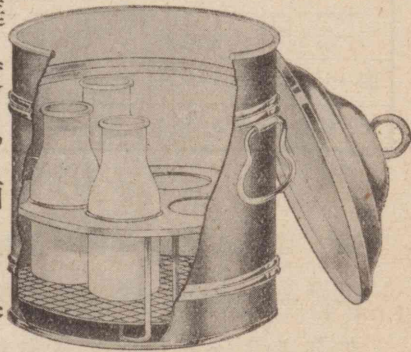


種々の哺乳器

い。一般に哺乳器は使用後は湯で丁寧に洗ひ、又飲み残した乳は再び用ひぬがよい。

4. 牛乳の消毒 家庭

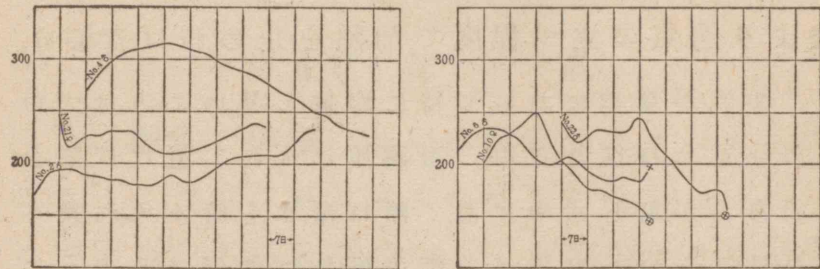
に配達される牛乳は一度消毒殺菌を施してあるが、飲用に先立ちて更に殺菌する方が安全である。この際ソクスレー氏の殺菌器を用ひれば理想的である。



ソクスレー氏の牛乳殺菌器

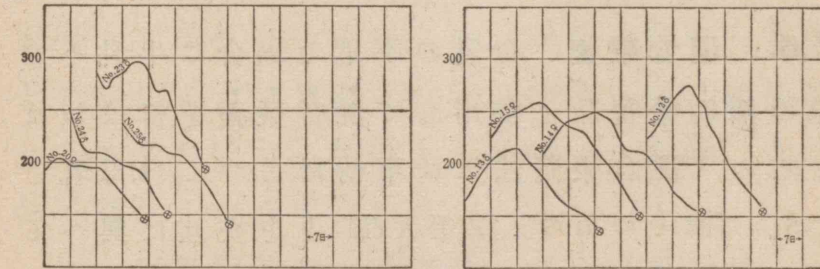
ソクスレー氏の消毒器を使用するには、牛乳を哺乳器に一回量宛別け取り、その栓を開いたまゝ器の中に入れて數分間沸騰蒸氣中に保ち、後直ちに栓を施して蓄へ、必要に応じて用ひるのである。

牛乳の種類と鼠の發育*



第一群 生乳を給與した鼠の體重曲線

第二群 低温殺菌牛乳を給與した鼠の體重曲線



第三群 煮沸牛乳を給與した鼠の體重曲線

第四群 高温殺菌牛乳を給與した鼠の體重曲線

〔註〕 榮養研究所發表(昭和十年五月)

簡単に殺菌を行ふには、牛乳を鍋に入れて煮沸するのであるが、この際加熱が過ぎると蛋白質を凝固せしめ、ビタミンC及び消化酵素を破壊し、甚しくその品質を低下させるから〔グラフ参照〕、その温度には大いに注意を拂はねばならぬ。決して

* 下の試験においては(1)生乳(2)低温殺菌乳(63°Cで分30間殺菌したもの)(3)煮沸牛乳(低温殺菌乳を更に1分間煮沸したもの)(4)高温殺菌乳(95°Cで20分間殺菌したもの)の四種を用いた。⊗はビタミンCの缺乏による死亡。×はその他の疾病による死亡を表す。

これを沸騰することなく、鍋の周邊に泡を生じ、中央より湯氣の立つ程度で加熱を止めねばならぬ。

牛乳が夏季において特に腐敗し易いことは大いに注意せねばならぬ。冷蔵庫に入れて置けば安全であるが、若し水中に置く際は冷水を時々入れ換へねばならぬ。なるべく配達直後に飲用するやうに取計ひ、場合によつては配達時刻を指定するもよい。

5. 混合栄養 母乳の不足な場合は、牛乳その他の補助栄養品と併用して混合栄養を行はねばならぬ。混合栄養法には事情によつて、(1)母乳と牛乳〔又はその他の人工栄養品〕とを交互に與へる方法と、(2)毎回の哺乳に母乳を與へ、その不足を牛乳で補ふ方法と、(3)一日の哺乳中一回若しくは二回を牛乳で補ふ方法とがある。いづれにしても、全然人乳を與へぬ人工栄養より結果がよいから、手数を惜まず努めて行ふがよい。

6. 補助栄養品 牛乳の代用品として用ひられるものには煉乳・粉乳等がある〔上巻第135参照〕。これ等は何れも製造中の加熱のために、ビタミンCが破壊されてあるから、これのみを用ひて乳兒を哺育するときは屢、壞血病に陥る。尙ほ煉乳は

多量の糖分を含むために、乳兒の胃腸を害し易い。

第九章 離 乳

1. 離乳の時期 乳兒は乳齒の生え始める頃になると、母乳以外の食物を欲しがるものである。この頃が即ち離乳期の初めであるから、その準備として授乳の分量を次第に減じ、他の食物を少量宛與へて慣れさせるがよい。時期は發育の状態その他によつて異なるが、大體の標準として健康兒は八・九ヶ月頃から準備を始め、滿一ケ年二・三ヶ月位で離乳を完成するがよい。

2. 離乳期決定上の考慮 離乳は乳兒にとつては一大關門であつて、これに失敗すれば健康に影響する所は甚だ大きい。消化器病の罹病率及び死亡率は七・八ヶ月より一年前後に最も多い事實がこれを物語つてゐる。離乳期決定上、考慮を要する事項を挙げれば、

(1) 乳兒の發育状態を考へること。發育が良く、生齒も早く、身體の運動も活潑で、母乳以外の食品を要求する場合は離乳の時期を早めて七・八ヶ月としても差支ないが、これに反して發育が遅れ、食

品に對する嗜好も見えぬ乳兒にあつては、時期を多少延ばすことが必要である。

(2) 身體、特に消化器の状態を考へること。 平素胃腸の障碍を起し易く、嘔吐・不消化・下痢等を催す乳兒においては當然延期せねばならぬ。

(3) 氣候について考慮すること。 離乳は胃腸の丈夫な時期を選ばねばならぬ。従つて初夏より盛夏にかけてはこれを避け、晩秋以後を選ぶがよい。

3. 離乳期の食物

(1) 離乳期の食物は消化がよく、哺乳と併用の出来るものを、次第に量と回數を増して與へること。

(2) 各種の營養素を過不足なく與へること。特に良質の蛋白質と各種のビタミン及び灰分の補給に注意することが肝要である。参考のため別表に人乳營養兒及び人工營養兒について離乳期食物獻立の實例を示す。

離乳期食物の實例 初期には稀い重湯を母乳或は牛乳と併用し、次第におまじりより軟粥に改める。

* 粥の中にホーレン草を茹でて鉢で搗つたものを加へることは營養上有效である。

人乳兒の離乳期食物の實例

時 期	午前六時	午前九時	正 午	午後三時	夜
1	人 乳	人 乳	人 乳	人 乳	人 乳
2	同 上	牛 乳 5勺—1合	同 上	牛 乳 卵 黄	同 上
3	同 上	牛 乳 ジャガイモ	同 上	牛 果 牛 乳 汁	同 上
4	同 上	牛 乳 ボール1ツ	牛 乳 野菜スープ	牛 乳 ウエファー 1枚	同 上
5	同 上	牛 乳 卵 黄	オートミル 裏ごし	牛 果 牛 乳 汁	同 上
6	同 上	ビスケット 牛 乳	重 湯 卵 黄	牛 乳 (砂糖)	おまじり ジャガイモ 裏ごし
7	同 上	牛 乳 パン	おまじり ホーレン草 ジャガイモ うらごし	牛 乳 ウエファー 1枚	おまじり 卵 黄 ジャガイモ

人工營養兒の離乳期食物の實例

時 期	午前六時	午前九時	正 午	午後三時	夕
1	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳
2	同 上	同 上	おつゆ、重 湯1合又は パン1片 おつゆ1合	同 上	同 上
3	同 上	同 上	同 上	ビスケット 1 牛乳5勺 又は1合	同 上
4	同 上	同 上	同 上	同 上	おつゆ、重 湯1合又は パン1片 おつゆ1合
5	同 上	ビスケット 1ツ半 牛乳5勺 又は1合	同 上	同 上	同 上
6	おつゆ、重 湯1合又は パン1片 おつゆ1合	同 上	同 上	同 上	同 上
數日後	パ ン おつゆ	ビスケット・ カルヤキ等 牛乳5勺	パン、おつ ゆ又は粥 卵 黄	九時と 同 じ	正午と 同 じ

野菜スープ・半熟卵の少量は可成り初期から與へてよい。次第に進んでは豆腐・脂肪少き魚肉等を少量宛與へる。菓子はカルヤキ・ボール・ウエファース等の類よりカステラ・煎餅・上等のビスケット等に進む。

第十章 幼 兒 の 保 護

1. 幼 兒 の 服 裝 幼 兒

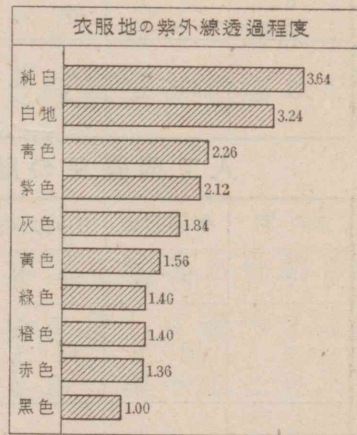
期は盛に活動する時期であるから、服装も十分にこの點を考慮し、外形よりは



寝冷え知らず

活動に
便利な
ことを
主眼と

せねばならぬ。尙ほ時々洗濯をせねばならぬから、地質・色合の丈夫なものを選ぶことも必要である。身體の鍛錬に重きを置き、冬季でもつとめて薄着の習慣をつけ、襟卷などは用ひぬがよい。小波山人の『竹の子



をまねて人の子弱くなり』は味ふべき句である。

夏季は猿又・腹卷・腹掛で腹部^{*}を包み、裸體で日光浴をさせるがよい。衣服の地色が紫外線を透過する度合は前掲グラフの如くである。

尙ほ幼兒の衣服について、特に注意すべきことは、成長の結果窮屈となつたものを用ひぬこと、及び紐・帶等で堅く身體を締めつけぬことである。小さな靴等を無理して穿かせれば生涯矯正し難い畸形を作る。

幼 兒 の 肌 着 幼兒の皮膚は汗その他の分泌物が特に多い。故に肌着(白木綿)は時々洗濯し、又常によく日光にあてることが大切である。衣服・寝具等を日光に曝すことは身體の日光浴と同じく健康上甚だ望ましいことである。

2. 幼 兒 の 食 物 幼兒期は急速な發育を遂げる時であるから、その食物には特に注意を拂ひ、消化し易くして栄養素に缺陷なきものを與へるやうに心掛けねばならぬ。尙ほ新鮮なものを選び、特に夏季は宵越しのものを與へてはならぬ。晝

*夏季の睡眠中には特に腹部を保護して所謂寝冷えをせぬやうに注意せねばならぬ。

〇 10時と3時は、幼児に少量の食料を
 〇 3時と6時は、幼児に少量の食料を
 〇 刺激性の食品以外のものは、食物を
 第三篇 育 兒
 〇 果物は新鮮なものを

間遊び疲れて夜早く就眠する幼児には、早目に夕食をすませるがよい。適度の間食は却つて望ましい、但し腹一杯與へて主食の妨げにならぬ様にせねばならぬ。午後三時前後に牛乳5勺に煎餅・カステラ・ビスケット少量を與へる程度がよい。

〇 買食ひの習慣は絶対に避けねばならぬ。疫痢の原因の過半は買食ひより來る。偏食は栄養不良の一大原因をなすものであるから、特に注意してその習慣に陥らしめないやうに心掛けねばならぬ。

食物の選擇 次に幼児に與へる食物選擇上の實例を記す。

(1) 幼児に與へるには餘り脂肪の多くない消化し易い魚肉がよい。小骨のあるものは注意せねばならぬ。肉類は挽肉にして與へるがよい。

(2) 野菜類は新鮮にして餘り繊維の多くないものがよい。幼少の頃は裏ごしにするか、軟かに煮て與へる。

(3) 新鮮な果物を適量與へることは望ましい。但し未熟のもの、古いものは疫痢その他の原因となり易いから絶対に與へてはならぬ。

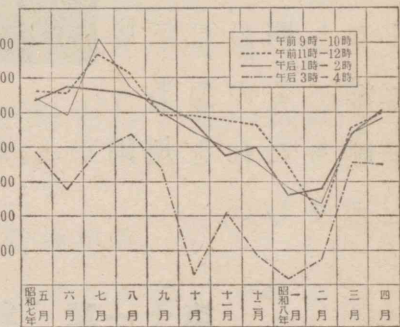
(4) 餡物及び砂糖類(例、キャラメル・ドロップ等)はなる

べく與へぬがよい。前者は腐敗・醗酵の恐れがあり、後者は齒や骨の發育を害し、虚弱に導く。チョコレートチョコレートの如き興奮性のものも多く與へてはならぬ。

(5) 水道の水は飲ませてよいが、開放式の井戸水は危険である。

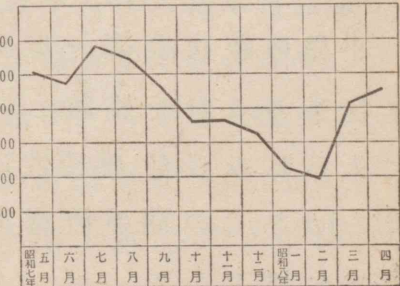
3. 運動と睡眠 暖い日はなるべく戸外に出

して、日光と新鮮な外氣の恵みに浴させるがよい。幼兒は健康であれば、常にまめまめしく遊ぶものである。そして、遊ぶことによつて種々



の經驗を積み、感覺を錬り、想像力を養つて次第に成長するのである。

されば、幼兒の行動は危険を伴はぬ限り決して



干渉や束縛をしてはならぬ。良き伴侶となつて指導することが監視者の務でなくてはならぬ。

季節と紫外線
 數字は一平方厘の面積に受けた紫外線に依つて、分解された尿酸のミリグラム單位で、各月の最高を示したもので、上は各時刻別、下はその平均、測定場所は丸ノ内東京市衛生試験所屋上。

良く遊ぶ兒は良く眠り、良く眠る兒は良く肥える。睡眠は幼兒の發育上甚だ必要なもので、幼兒はこれによつて休養と新しい勢力の蓄積とをなし、明日の活動に備へるのである。午睡もこれを規則正しく行ふことは疲労の回復上望ましい。



紫外線を利用せる高原療養所

第十一章 乳幼兒の教育

小兒の教育の第一歩は母の胎内に在るときより始まり、これを胎教といふ。乳兒期より幼兒期に入るに及び愈、感受性に富んで、所謂『知慧づいてくる』から、この期の教育については細心の注意を拂はねばならぬ。

1. 玩具 玩具は子供の生活には無くてはならぬもので、彼等はこれによつて諸の感覺を鍊り、經驗を積み、知識を増して行くのである。玩具の影響は案外大きいものであるから、その選擇には

次のやうな注意が必要である。

(1) 玩具は幼兒の心身の發達に適應したものを選ばねばならぬ。



幼兒と積木

(2) 凡ての感覺を修鍊するやう、種々の玩具を配合して與へねばならぬ。例へば、

視覺を鍊るもの……風船・風車等。

聽覺を鍊るもの……ガラガラ・太鼓・ラッパ・鈴・笛等。

筋肉を鍊るもの……毬・お手玉・風車・三輪車・自動車等。

思考を鍊るもの……折り紙・積木・知慧の輪等。

情操を養ふもの……人形・まごど道具・動物類。

(3) 衛生的で危険のない玩具を與へること。有毒な色素を施したもののや硝子細工・ブリキ細工等の玩具は適當でない。

2. お話 幼兒はお話を聞くことを好むもので、これによつて言語の練習、感情・徳性の修鍊をなし、知識を増すのである。お話の材料は幼兒の發達の程度に應じ、つとめて教育的價値の大きなも

のを選ばねばならぬ。お話によつて幼児が質問をする場合は、決してうるさがることなく、懇ろに答へねばならぬ。

3. 言語 生後三ヶ月以後になれば發音を始め、次第に母や他人の言語を聞いてこれを真似る。満二年の頃には單語を用ひて自己の意志を表し、満三年には殆ど日常生活に必要な話が出来る。幼児が言語の模倣を始めたとき、母親は模範を示して正しい發音と上品な言語を教へ、同時に誤れる言語は矯正せねばならぬ。愛に溺れて相當の年齢になるまで、兒語を以て語らせるのは教育上望ましくない。

4. 繪本 繪本を選ぶ時に注意すべきことは、その色と内容である。餘り濃艶な色彩を施したものや、内容に恐怖・慘忍・野卑・哀愁等を含むものはこれを避けねばならぬ。

一般に幼少の頃は簡単な物體畫や動物畫等を喜び、成長するに随つて運動や動作を表すもの及び相互關係を表すもの等を好むやうになる。

視力の保護 繪本を見せる際注意すべきことは、(1)明るい場所で、(2)適當の距離を保つて、(3)姿勢正し

く見るやうに注意し、視力の減退を避けねばならぬ。文字を読むやうになつても、細かい文字や不鮮明な文字を読ませてはならぬ。

5. 躰方 ^{ソツケ} 乳幼兒期の習慣は生涯の性質となるものであるから、その躰方については特に注意を拂はねばならぬ。次に乳幼兒の躰に關して大切なものを述べる。

(1) **清潔** 衣服は常に清潔に保ち、又乳兒期においては襦袢の取替に注意を拂ふ。

食前には必ず手を洗ひ、又就床前と起床後には齒磨きを行ふやうになるべく早く習慣づけるがよい。

(2) **規律** 乳兒期には授乳と入浴とを規則的に行ひ、長じては起床・午睡・就眠・間食等の時間を一定に保つこと等は、何れも規律的の習慣を養ふ上に必要なことである。

(3) **自治** 自分の所有品の整理は、なるべく自らはしめ、周圍の者はこれを指導するといふ態度をとるがよい。

(4) **禮儀** 食事の仕方、起床・就床の挨拶、他人に對する禮儀等は、虚禮に涉らぬやうに、しかも精神を

重んじて、なるべく早く習慣づけるがよい。

(5) **従順** 小兒は生れ乍らにして従順のものであるから、これを損はぬ態度が必要である。要求のあつた時は、その適否を考察し、不当な場合も無下に斥けることなく、適当な方法によつて、轉心せしめるやうに工夫せねばならぬ。

6. **命令と賞罰** 命令する際は(1)豫めその實行が幼兒に可能であるか否かを考へ、(2)一旦與へた命令は理由なしにこれを變更してはならぬ。(3)賞罰は頻回をつゝしみ、(4)その直後においてこれを課するのが有効である。(5)命令を實行させやうがため、その代償として物を與へる方針はよろしくない。(6)腹いせに罰したり、恐ろしいものを並べて赫したり、又は體罰や罵倒を行つてはならぬ。

7. **子守** 母は小兒に對して理想的小兒に對して理想的小兒に對して理想的の子守でなければならぬ。然し事情によつて子守を雇ふ場合は、(1)體質



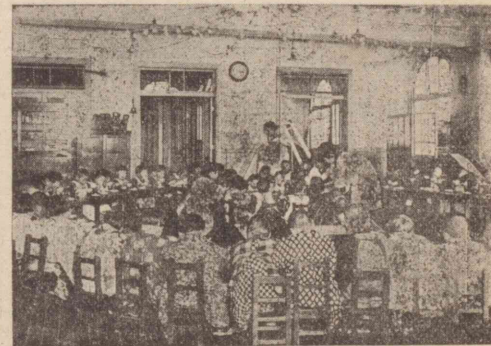
託兒所の午睡時間
[東京市小石川區大塚市民館内託兒所]

強健にして傳染性の病をもたず、(2)相當の教育(特に育兒に關する教養が望ましい)があり、(3)性格が柔和・正直・親切にして清潔・整頓を好むものを選ばねばならぬ。要は子守は小兒にとつては最も有力な教育者であるといふ考を念頭に置けばよい。

尙ほ母親は子守を十分に監督し、且つ指導してその責任を果させるやうに心掛けねばならぬ。

託兒所 近時都會地には託兒所の數が次第に増

しつゝある。これは晝間社會で活動する職業婦人などの小兒を預かり、育兒の教養ある専任の婦人の監視のもとに、心身の發達の指導をなす施設である。

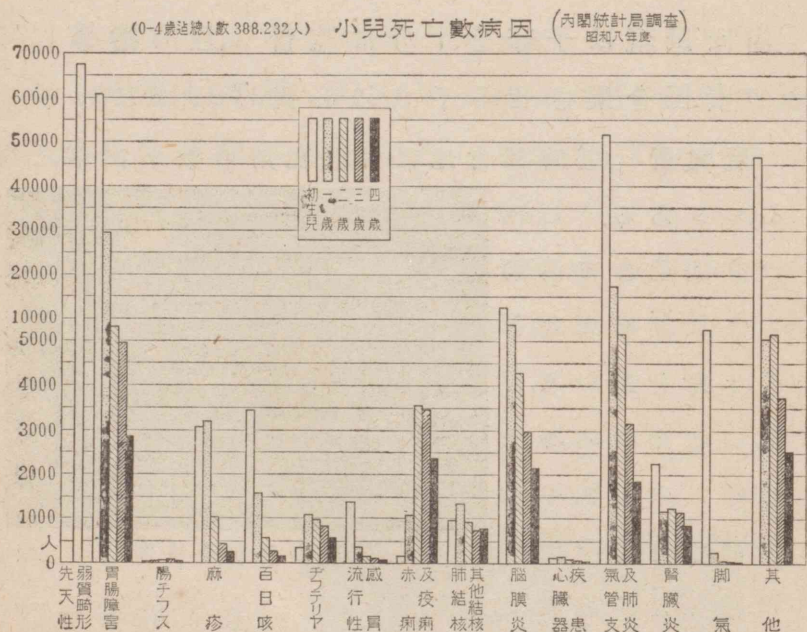


託兒所の食事時間

第十二章 小 兒 病

小兒の身體は抵抗力が弱いから、種々の疾病に冒され易く、且つ病勢の経過も速である。その初期において治療を怠つたために失敗した實例は

少くない。されば育兒の任にあるものは、小兒病の大要を心得、平常豫防に注意すると共に、發病の徴候を認めたときは速に適當の處置をとることが肝要である。次に小兒を冒し易い疾病について記す。



小兒の死亡原因(内閣統計年鑑による)

1. 栄養障碍 俗に謂ふ消化不良のことである。感冒や氣管枝カタルの後及び離乳期の不注意等によつて發することもあるが、一般に人工栄養兒に多い。病状は場合によつて多少異なるが、多

くは體重・身長の發育が遅れ(時には却つて減少),皮膚の色は蒼白となつて緊張力は衰へ、運動及び精神の機能が遅れ、時に發熱・吐乳・下痢・便秘を伴ひ易い。

消化不良の際は青色便を排泄し、或は粘液や泡を混ぜた水様便を下痢し、又便秘の結果灰白色兔糞狀の硬い便を苦痛を伴つて排泄することがある。

手當としては腹部を暖め、又授乳の分量及び回数^{*}を減じ、甚しいときは一時絶食せしめることも止むを得ない。

2. 疫痢 三歳から六七歳までの小兒の罹り易い劇しい疾病で、法定傳染病の一種である。罹病率は夏秋季に最も多い。原因は不消化物や腐敗物を食べ、或は過食・寝冷え等である。



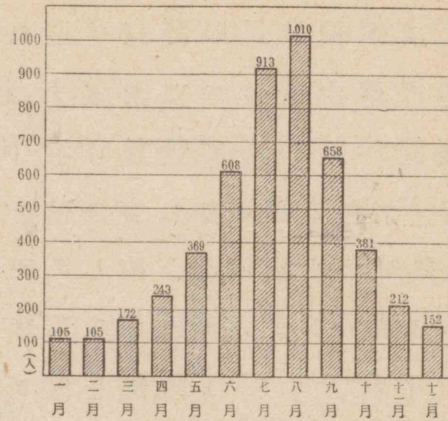
小兒の灌腸法

健康な小兒が急に元氣を失ひ、倦怠の様が見え、突然39度以上の高熱を發し、下痢・嘔吐を頻發し、

* 人工栄養の場合にあつては牛乳を稀めることも必要である。

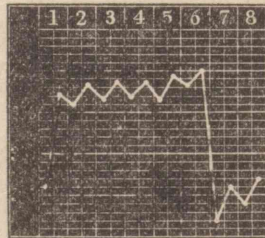
意識を失ひて嗜眠に陥り、一二日で死亡するものが多い*。

救命には一刻を争ふから直ちに、ヒマシ油を飲ませ、灌腸を行つて、醫師に急報せねばならぬ。



疫痢患者發生月別表

3. 肺炎 肺炎菌・インフルエンザ菌等が病原体である。成人においても罹ることがあるが、小児の場合特に、百日咳麻疹などに引き續いて發し易く、死亡率は多い。



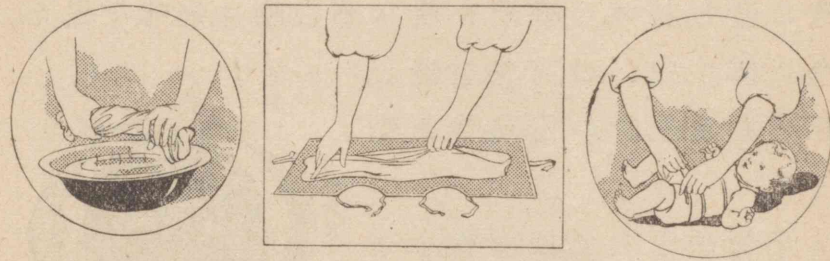
肺炎の熱型

症状は甚だ劇烈で、咳嗽がはげしく、脈搏は増し、悪感を催し、時には呼吸困難に陥ることもある。體温は40度以上に昇り、特異の熱型を表す。

手當法としては絶対安靜に保ち、室内に水蒸氣

*統計によれば罹病者はその日のうちに死亡するもの45%、二日以内に死亡するもの35%、二日以上にて死亡するもの20%に及び、五、六日を經過すれば一命は助かるものが多い。

を立てて乾燥を防ぎ、胸部にプリスニツ氏罨法を施し、呼吸困難の場合は酸素吸入を行ふ。



肺炎の手當(温濕布法)

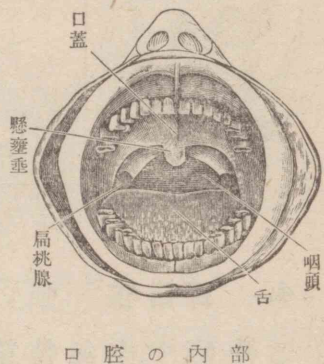
4. 百日咳 強い感染力を以て小兒間に傳播する疾病で、空氣傳染或は接觸傳染をする。死亡率も可成り多く、特に四歳以下の小兒において著しい。あとを引く咳嗽を續けるのが唯一の特徴で、小兒は眞赤な顔をして盛んに咳込み、白色の唾を出し、食後には吐瀉することも少くない。夜間は安眠を害し、次第に瘦せ細る。その名の如く長期に亙り、8週間乃至12週間に及ぶ。

手當としては明るく暖い病室を選び、咳嗽の劇しいときは吸入を行ふ。患兒は晴天の暖い日には庭や郊外を靜かに散歩させることが望ましい。健康小兒は決して接近せしめてはならぬ。

*時には芥子泥濕布を施すこともある。

5. 扁桃腺肥大 口蓋扁桃腺(口の腔の奥で舌の両側の部分)が腫れ上り、炎症を起す疾病で、氣候の變り目や感冒の際に發し易い。唾液を飲み込む時は痛味を覺え、急に39度内外の高熱を發し、悪感・頭痛・全身の倦怠等を覺える。

手當法としては安靜を守り、食鹽水・硼酸水・オキシフル等の含嗽を行ひ、又咽頭にプロタルゴールなどを塗り、顎下部に冷罨法を施す。アスピリンを服用して痛みの緩和されることもある。



アデノイド 咽頭扁桃腺(鼻腔のうしろで咽頭の上方にある)が肥大したもので、本症の小兒は口を開き、鼻汁や涎をたらし、ぼんやりと所謂アデノイド顔貌をしてゐるのが特徴である。醫師の診断を受けて早く手術をせねばならぬ。

6. 中耳炎 感冒から引續いて起ることが多い。成人の場合もあるが、小兒において特に多い。初期には發熱・耳鳴・耳痛などの徴候がある。時期を失すれば大事を惹き起し易いから、なるべく早

く専門醫の診断を受け、必要あらば『鼓膜切開*』を受けるがよい。豫防法としては平素感冒に罹らぬやうに心掛け、又餘り強く鼻をかまぬがよい。

療養中は安靜第一にし、患部には冷罨法を施し、又咀嚼の際顎をはげしく使はぬやうに軟かな食物を攝るがよい。

7. 麻疹 一名『はしか』といふ。小兒の罹り易い傳染性の疾病である。感染力が強いから、他に小兒のある家庭では患兒を隔離せねばならぬ。一度罹れば多くは免疫性となるが、稀には再三罹病することもある。

約10日間の潜伏期を経て食慾減じ、精神亢ぶり、安眠が出来なくなる。次で突然40度近くの高熱を發し、眼は赤く充血し、光を見れば落涙する。三・四日後一旦熱が下り、後更に全身に發疹を生ずる。斯くして順調に進めば次第に熱が下り、發疹は褐色となり、遂に落屑期となつて發疹は剝げ落ちる。

手當としては、なるべく暖かにして十分發疹せしめるやうに心掛ける。高熱でも無暗に冷して

*鼓膜切開の手術は極めて簡單である。孔は自然に癒着するから後日聽力の缺陷を起す心配はない。
†この落屑は傳染の媒となるから注意せねばならぬ。

はならぬ。病室は窓掛によつて薄暗くし、咳嗽の甚しいときは胸部に温濕布を施し、吸入を行ふ。手當を誤れば小兒結核や胃腸障碍のもとをつくり易いから十分に大事をとり、病後も一ヶ月位は外出させてはならぬ。

8. 乳兒脚氣 脚氣のある母親の乳を飲む小兒にみる疾病である。症状は吐乳・便秘を催し、不機嫌となり、泣き聲が次第に枯れ、顔色が悪くなる。哺乳者は早くこの症状を見出すことが最も大切である。手當は食物によるか、或は注射によつて母親がビタミンBを攝取することが必要である。

9. 驚口瘡 乳兒の口腔粘膜や舌に白い斑點が出来る。栄養不良が主因の一つであるが、乳兒の口腔を不注意にガーゼで拭く場合等発生することもある。重症に陥れば口腔から咽頭まで全部白色苔状のもので掩はれ、哺乳困難に陥る。療法としては、重曹グリセリン又は硼砂グリセリンをガーゼに含ませ軽く塗るがよい。

10. 寄生蟲 寄生蟲による疾病も育兒上注意すべきものの一つである。寄生蟲の主なるものは蛔蟲・蟯蟲・十二指腸蟲及び條蟲で、前の三者はそ

れぞれの卵を附けた野菜を生食することにより、條蟲は牛・豚・鯉・鮭等の生肉或は生煮えを食して傳はる場合が多い(上巻第148頁参照)。小兒に次の症状の何れかを認めたときは、速に醫師に相談するがよい。

寄生蟲が體内に生じたときは、腹痛・發熱・嘔吐・下痢等を伴ひ、甚しく栄養が害される。時には鼻や肛門の周圍に激しい痒みを覚え、又瞳孔が平素より擴大したり、左右不同になることもある。眩暈を催する場合、貧血を起す場合など症状は複雑であるが、注意すればこれを察知することが出来る。

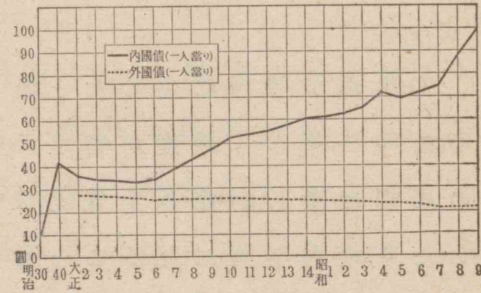
11. 小兒急痙 三歳未満の虚弱な小兒の罹り易い病である。その主因は消化不良・發熱・精神感動等から來ることが多い。顔色蒼白となり、不意に眼球はつり上り、口から泡を噴き、手足は強直して人事不省に陥る。手當法は衣帶をゆるめ、靜かに仰臥させ、前頭部を冷し、手足は温罨法を施し、速に醫師の來診を乞はねばならぬ。

第四篇 家事經濟

第一章 家事經濟の意義

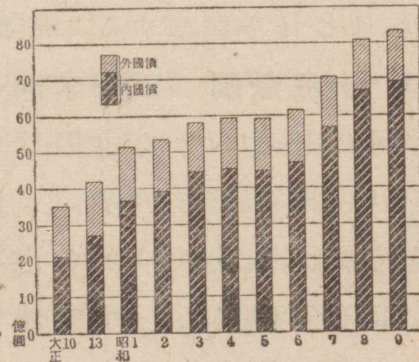
1. 我が國の經濟狀態 歐洲大戰當時我が國

の經濟界は未曾有の好景氣を呈し、そのために國債〔外債及び内債〕も一時減少の傾を示したことは、右の圖表にも



國民一人の國債負擔高

表れてゐるが、戦後この状態は一變して、國債は逐年激増の一路をたどり、最近の滿洲事變後は遂に百億圓を突破するに至つた。



我が國現在の國債高

(國勢グラフ昭和九年十月號に據る)

この外、大都市の事業經營費や地方町村

の學校建設費等による所謂地方債を含めるときは、公債の總額は更に多額にのぼる。従つて、國民一人當り〔老幼病者凡てを含む〕の負擔も甚だ多額

にのぼつてゐることは表の示すが如くである。

公債の増加は(1)利子の負擔を増し、(2)その國の貨幣價值及び爲替の下落を促し、(3)物價を騰貴に導くといふ結果を惹き起すから、國家的にも個人的にも望ましくないことである。

2. 家庭と國家經濟 前述の如き不安な經濟狀態より脱却して、國力の充實を圖るためには、新しく國策を建ててこれを實行することも必要であるが、その根本は國民各自の自覺と家庭生活の改善とによつて、消費經濟の節約を圖らねばならぬ。然るに主婦は家庭における消費經濟の主宰者であるから、『一國の經濟は一家の臺所より』といふ標語を掲げて、國家經濟の救済と發展に努めねばならぬ。

3. 家事經濟の意義 經濟學の根本義は『最小の勞力・資本で最大の效果を得ること』にあり、これを目標とすることは國家經濟においても家事經濟においても變りがない。

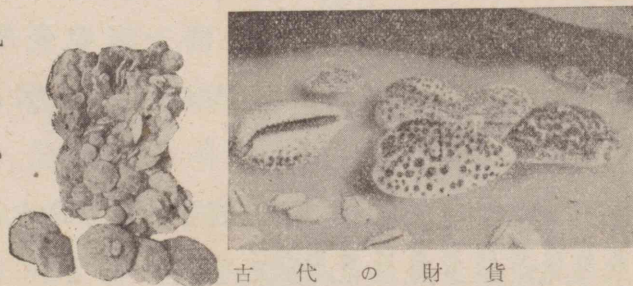
これを家庭生活における衣食住の方面より考察するに、人類は物質的にも精神的にも限りなき慾望を持つてゐる。そして、この慾望を満たさん

がためには財貨を必要とする。然るに、我等の得られる財貨には制限がある。限りある財貨をもつて限りなき慾望を満たすためには、物質的・精神的要求の緩急を考慮し、各自の分に應じて慾望の統制を圖り、奢侈・浪費を戒め、以て消費の合理化を圖り、所謂『標準生活』を営まねばならぬ。これが即ち家事經濟の本義である。

第二章 財 産

1. 財と財産 慾望を満足させるに役立つ有

形物を凡て財或は財貨といふ。今日の通貨は



古代の財貨

勿論財貨であり、又古代物の交換の媒介に使用された貝殻・家畜等も一種の財と考へることが出来る。然して財が或る個人の所有に決定したとき、これをその人の財産といふ。

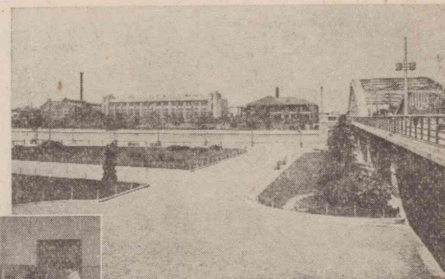
2. 財産の種類 財産には(1)不動産、(2)動産及

び(3)無體財産の三種がある。

不動産 土地〔例、田畑・宅地・山林等〕及びその定着物〔例、家屋・立木等〕を總稱して不動産といふ。

動産 その最も主なるものは貨幣であるが、尚ほ諸種の債券や商品切手等も動産である。

器具・衣類



大阪造幣局の外観



造幣局の内部

無體財産 特許權・實用新案權・著作權・株券・手形等の總稱である。

第三章 一家の收入

1. 收入の種類 一家に入り来る財を總稱して收入といふ。收入には規則正しく永續的に入り来るものと、全く豫定し得ない一時的のものとがある。前者を經常收入といひ、後者を臨時收入といふ。經常收入は別にこれを所得ともいひ、俸

給や土地・家屋等の貸賃、預金の利子、債券の配當等がこれであり、臨時収入といふのは賞與金や財産賣上金・債券の割増金等の如きものである。

尙ほ所得はこれを財産所得と勤勞所得とに大別し、各を更に次の如く細別する。

財産所得 一般に個人所有の財産から得られるもので、土地・家屋から得られる所得及び債券等より得られる所得が之に屬する。

勤勞所得 精神的或は筋肉的の活動によつて得られるもので、

- (1) 俸給 官公吏の所得、
- (2) 給料 銀行員・會社員等の所得、
- (3) 賃銀 職人・労働者等の労働による所得、
- (4) 報酬 醫師・辯護士等の所得、
- (5) 利潤 農・工・商等の企業家の純益、

2. 収入の安定と増加 一家の収入が安定なことは、安んじて生活を営む上に絶対に必要なことであり、又収入が次第に増加してゆくときは、家族の生活を一層充實させることが出來て甚だ望ましい。

収入の安定及び増加を實現する上に必要な事項を挙げれば、

(1) 家族は幼老男女の別なく、各分に應じて勤勞し、直接或は間接に一家の収入を増すやうに努力すること、尙ほ適當な副業或は内職を行ふことは望ましい。

(2) 物質及び時間を經濟的に使用すること、

(3) 財産を有利に運用するやう工夫すること、*

(4) 財源を同一方面に集中せず、なるべく多方面に配分して置くこと、例へば勤勞所得に財産所得を配し、又預金や證券の購入にも種々の方面を選ぶので、これを『危険分散主義』といひ、不幸による打撃を減ずる上に必要な方針の一つである。

第四章 一家の支出

1. 支出 一家の支出とは家族をして健全且つ幸福な生活を営ますために財貨を消費すること、収入と同じく支出の目的によつて、これを經

* 財産の運用法には郵便貯金・銀行預金等による利子、有價證券(公債證書・社債券・株券等がある)による配當、信託機關の利用等がある。(第142頁参照)

常支出と臨時支出に分つ。衣食住に必要な費用を初め教養衛生諸税交際娛樂その他公共のために消費する費用を經常支出といひ、不時の出来事のために消費する費用を臨時支出といふ。

支出は収入を基礎として行はねばならぬ。無方針放漫な支出を行ひ、終に負債を作るが如きは、家事經濟の主宰者たる主婦の最大の恥辱である。

尙ほ一定の収入の下に、冗費を節し、支出を減ずることは、収入の増加と同一の結果となり、従つて一家の經濟を裕豊に導くと共に、やがては一國の經濟を好轉する所以ともなる。

2. 支出の費目 費目の定め方は餘り細分すれば複雑となり、簡単にすれば費途の明瞭を缺くことになるが、一般的にいへば大經濟の家庭では費目を多くし、小經濟の家庭ではこれを少くするのが適當である。次に費目の實例を擧げるから、各自の家庭の狀況に應じて取捨選擇するがよい。

- 1. 食物費 5. 衛生費 9. 諸税费 13. 準備費等
- 2. 被服費 6. 光熱費 10. 雜費
- 3. 住居費 7. 娛樂費 11. 臨時費
- 4. 教養費 8. 交際費 12. 豫備費

豫備費といふのは他の費目の何れにも該當しない支出の生じた場合、支辨すべきための項目で、準備費といふのは家族の出生・結婚・疾病・死亡等の如き禍福の際に入用の經費を平素より準備して置くものである。一定の金額を計上して毎月預金して行く場合もあるが、同じ目的の下に保險に加入することもある。〔第143頁參照〕

3. 支出の配分 支出を各費目に幾何宛配分すべきかは家の生活狀態、即ち、収入の多寡、職業、家族の人數、嗜好その他によつて大いに異なるから、これを一律に定めることは出來ないが、その大體の標準を知るために、次に我が國における實例の一、二を示す。

年收	食物費	住居費	被服費	運用費	常備費	教養費
4,000圓	標準20%	25%	15%	14%	16%	10%
	現狀24.9	9.9	15.4	9.0	21.6	19.1
2,000圓	標準30	24	10	11	13	12
	現狀27.7	13.8	18.5	9.1	14.2	16.7
1,200圓	標準45	20	10	10	6	9
	現狀30	14.8	10.4	8.2	14.4	16.2

其の家の實例の標準は、大體、この通りである。

収入の低い人は、標準よりも、現狀よりも、更に節約する必要がある。

〔註〕 各家庭の家族は夫婦と子供二人の四人暮らし。運用費は照明・燃料・給水・交通・給與・暖房費等を含み、常備費は衛生費及び租税・豫備費・保険料を含む。

農家の支出配分例

種別	自作農	自小作農	小作農	平均
住居費	3.66%	2.67%	2.83%	3.18%
食物費	38.29	45.85	50.82	43.19
被服費	10.36	9.65	9.06	9.88
光熱費	5.58	5.90	6.41	5.84
什器費	2.55	2.45	2.06	2.42
教養費	3.92	3.73	1.38	3.37
交際費	7.77	6.78	6.33	7.16
諸掛	3.76	2.80	1.74	3.06
嗜好費	3.75	3.24	4.45	3.72
娯楽費	1.03	0.74	0.67	0.87
保健衛生費	4.63	4.11	4.07	4.35
冠婚葬祭費	8.40	4.24	5.24	6.42
其他	6.30	7.84	4.92	6.54
計	100.00	100.00	100.00	100.00

〔註〕 調査農家は自作農70戸、自小作農59戸、小作農42戸の平均。家族は各七人餘。

前の表を通覧するに、支出配分の率は職業・収入によつて多少の相違はあるが、一般にその最高位を占めてゐるものは食物費で、これは諸外國にも見る共通點であり、如何に人間が『食ふために努力してゐる』かを物語つてゐる。但し、我が國における食物費はこれを歐米諸國に比較すれば寧ろ低率である。これは我が國民が『粗食に甘んじてゐる』表れとも見られ、國民の保健上からみて注意すべき問題である。尙ほ住居費と被服費との關係においては、俸給生活者は一般に住居費が多く、地方農村においては被服費が嵩む傾向を呈してゐる。

住宅資金・住宅組合 俸給生活者において住居費の嵩んでゐる一大原因は借家生活を営むものゝ多いことに基くものであらう。一時に自ら住宅の建設費を得難い場合も、住宅組合^{*}を組織し、或は住宅資金の運用を得て住居を建築することが出来る。

4. 節約の方針 支出を減少する方策には次

* 住宅組合といふのは住宅を作らんとする同志の者が相集り、連帯責任のもとに資金の借入をなして目的を遂げる組織をいふ。

の如きものがある。

(1) 生活の簡易化 我が國從來の生活様式には、
服装に關する二重生活を初めとして無駄が多い。
なるべく簡易生活に慣れることは時代の要求で
あり、個人の生活内容を充實する上からみても必
要なことである。近時都市における食堂やアパ
ートの増加、共同炊事所の出現の如きは生活簡易
化の表れである。

(2) 慾望の制限 無限の慾望について必要の有
無及び緩急の度合を考慮・判断して、適當に制限す
ることが必要である。

(3) 購入法の研究 『良いものを安く買ふ』ことは
家庭經濟の本則であるが、これがためには(イ)物の
品質に關する鑑識眼を養ふこと、(ロ)計量器を備へ
て商人の不正を防ぐこと、(ハ)掛け買をやめ、又買ひ
ためをせぬこと。(ニ)旬のものを利用すること等
が必要である。

(4) 物價の變動に對する注意 新聞・ラヂオ等に
不斷の注意を拂ひ、日用品の價の變動を心得てゐ
ることは、商人の暴利を防ぐ上に必要である。

尙ほ小賣値段の變動は卸賣の後に來るもので

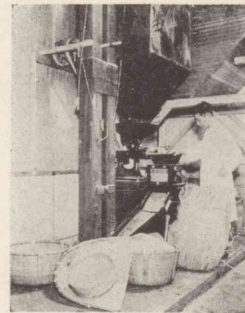
手帳
料理
減らす
手帳
料理
減らす
手帳
料理
減らす



その全景



野菜の買入れ



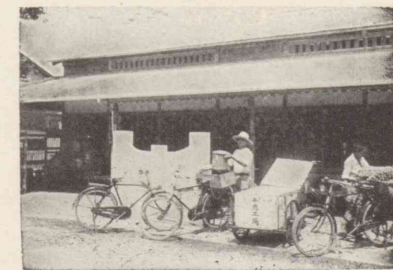
精米



野菜を切断する



副食物を分ける



各工場より受取りに來る

あるから、卸値段の變動に不斷注意して、品物の購入を調節することは經濟上甚だ望ましい。

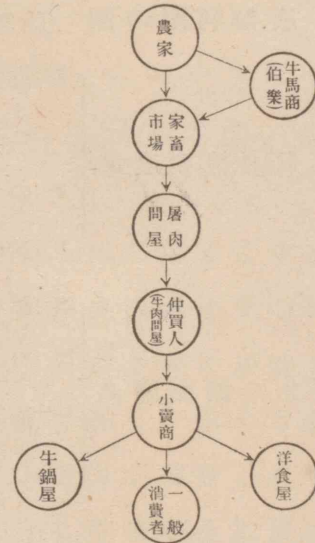
(5) 購買組合・消費組合等の利用

生産者が賣る値段と消費者が買ふ値段との間には非常な距りがある。故に購買組合・消費組合等を組織して、直接生産者より購入することが有利である。尙ほ公設市場の利用も同様の意味から望ましい。

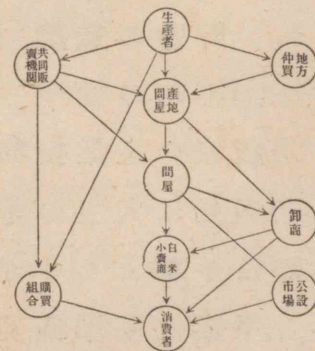
(6) 物の利用法に関する研究 安く買つても利用法が適當でなければ結局高いものになる。故になるべく廢物を作することを誠め、物の効果を十分に發揮せしめることが必要である。

(7) 廢物の利用 最初よりなるべく廢物を作らぬ心掛が必要であるが、使ひ古した

肉類の取引系統



米の取引系統



不用品を更生せしめて、新しい用途に充てることは望ましい。但し、利用のために甚しく時間と手数を要する如きは眞の廢物利用の意味に適はない。

廢物利用の例 (陸軍被服本廠による)

- | | | |
|----------|---|--------------------------------------|
| 1. 木綿の廢品 | } | 打返して... 蒲團綿・電燈コード・綿ローブ・足袋中底・綿毛布・紙類等。 |
| | | その儘..... 洋服芯・帶芯・袋物・鼻緒芯等。 |
| 2. 毛織の廢品 | } | 毛に戻して... ランジャ・毛布用の毛の一部等。 |
| | | その儘..... スリッパ・鼻緒・子供靴・水筒袋等。 |

第五章 貯蓄と保險

1. 貯蓄の意義 『恆産なければ恆心なし』 貯蓄は(1)不時の備へとして、又(2)生活向上のため、且つ(3)國家の産業振興のために必要なものである。生老病死は人生の常であり、又子女の教育・結婚等の際は平常より多額の費用を要するものであるから、平素より準備費を積立てこれに備へねばならぬ。

らぬ。

生活向上といふのは物質上及び精神上の生活を意味し、凡てよい生活には先づ財貨を第一要件とするから、平素の貯蓄が必要である。尙ほ個人の貯蓄は國家がこれを活用することによつて産業を振興させることが出来る。このやうに貯蓄に心掛けることは公私のために意味の深いことである。

奢侈と吝嗇 必要な經費をも出し過ぎることは「よき生活のために」といふ支出本來の意義に戻るもので、これが即ち吝嗇である。不要なものに經費を費す奢侈は更にとがむべき惡徳である。餘分な品物を作るために、その國の資本と勞力が徒費され、その結果として生活必需品が騰貴し、所謂「厚生經濟」が成り立たぬことになる。

2. 貯蓄の方法 生活の剩餘をそのまま貯へ置くときは、(イ)盜難・紛失の惧があり、(ロ)利殖の方法ともならず、(ハ)國家事業の資金として役立てることも出来ないから、適當の方法で貯蓄せねばならぬ。貯蓄法の主なるものは銀行預金と郵便貯金で、その外に證券の購入や信託法等がある。

(1)銀行預金 當座預金・定期預金・貯蓄預金等がある。

當座預金 預け主の請求によつて何時でも拂戻が出来る。利率は低いが小切手を用ひることが出来るので、金銭の支拂の多い家に適する。尙ほ別種に特別當座預金といふものがあり、小切手を用ひる便宜はないが、利率は前者より高い。

定期預金 一定の期間を定めて預金し、その間は引出さぬものである。利率は最も高い。

貯蓄預金 貯蓄銀行だけが行ふもので、預金額は十錢以上を取扱ひ、何時でも拂戻をすることが出来る。

(2)郵便貯金 全国各地の郵便局で取扱つてゐる。預金額は十錢以上、總額二千圓以下で、利率は低いが拂戻が便利で、又政府の保管であるから最も安全確實である。

(3)證券 公債證書・債券・株券等がある。

公債證書 政府又は府縣市町村などの自治團體が資金借入れの場合發行する證券で、前者を國債、後者を地方債といふ。

債券 國庫債券・復興債券・勸業債券・農工債券等がある。

ある。

株券 株式會社・株式合資會社が株主に交付する證券である。

(4)信託 信託會社といふものがあり、これに我等の金銭證券(時に動産・不動産等)を委託すれば、會社はこれを保管・運用して利益を得、その中から信託報酬を差引いて残りを配當するのである。確實な信託會社を選んで行ふことは利殖の上に望ましい。

3. 保險 病死・火災その他の災厄の場合を豫想して平素十分に貯蓄して置くことは望ましいが、今日の社會經濟ではこれを実行することは中々困難である。保險はこの缺點を救ふために多人數が共同して一定の據金〔これを保險料といふ〕をなし、一部の者の不幸に際して一定の金額〔保險金〕を與へてこれを救濟する組織のもので、全く相互扶助の精神を具體化したものである。生命保險・火災保險等がその代表的のもので、その他簡易保險・健康保險・傷害保險等があり、又稍、趣を異にし

* 生命保險には終身保險と養老保險とがある。

たものに出世保險^{*}等がある。

第六章 豫算・決算

1. 豫算 一家の収入・支出についての見積りを豫算といふ。豫算は一定期間における收支を豫定し、兩者の調節を計つて定めるもので、健實な豫算を編成することは、一家の經濟を確立する鍵である。

2. 豫算の編成 豫算の内容は家庭の事情によつてそれぞれ異なるが、何れにしても過去數年間の經濟状態を参考とし、特に前年度の收支を綿密に調べ、不要な部分を削り、必要なものを増加する等慎重に計畫して編成せねばならぬ。尙ほ豫算の編成には家族一同額を合せて凝議することが、一家の經濟状態を理解させる上にも、又その實行に關する責任を意識させる上にも必要である。次に豫算編成上の心得について記す。

會計期 各家庭の主なる収入の含まれた期間を以て定めるがよい。例へば、官公吏・會社員等は

* 出世保險には徴兵保險・結婚保險等がある。

一ヶ月、農家は一ケ年或は春秋二期、商家は一ヶ月又は半年とするのが便利であらう。

収入の豫算 一定期間における確實な収入、即ち經常収入を標準として見積り、不確實な収入即ち臨時収入は考慮に入れてはならぬ。尙ほ収入は一般に内輪に見積るのが安全である。

支出の豫算 支出は収入を超過せぬやうに見積るのが經濟學の原則である。各費目に對する割當は、生活様式によつて異なるが、本則としては衣食住に關する費目の如く最も必要な費目を先にし、その他は家庭の狀態を考慮して順次にこれを定めるがよい。尙ほ豫備費と準備費についてはそれぞれその趣旨を理解して、これを計上せねばならぬ。〔第134頁参照〕

3. 決算 豫算によつて實行した結果につき、その收支の總計算を行ふことを決算といふ。決算には各費目の見積りと實際の結果とが明かに表れてゐるから、次期の豫算編成の好參考資料となり、又これによつて次第に豫算を改善して家庭經濟を確立することが出来る。

4. 收支の調節 豫算は家族が熟議の上作つ

たものであるから、各自は責任を帯びてその實行に努力すべきであるが、實際においては種々の事情により收支に過不足を生じ、豫算と決算とは常に必ずしも一致するものでない。次にこの際の處分法について述べる。

會計剩餘 會計に剩餘を生ずるのは、(1)豫算外の臨時収入によるか、又は(2)支出に減少を來した場合に限る。決算において剩餘金を生じたときは、これを無暗に消費することなく、非常準備金として貯蓄すべきである。

會計不足 収入減又は支出の増加によつて決算の結果不足を生じた場合は、先づ豫備費より補充し、尙ほ不足を生ずるときは翌月の支出を節約してこれに充當する。第三の手段として貯金の拂戻、財産の賣却によつて補ひ、負債は已むを得ぬ場合の外はこれを避けねばならぬ。

第七章 家計簿記

1. 家計簿記 一家の収入・支出の實際を記したものを家計簿記といひ、家庭經濟の實況を知るに大切なものである。正確に記された家計簿記

賄 帳

月

年	月	日	摘 要	金 額	計
3	1		ほうじ茶 半斤	30	
"	"		野 菜	13	
"	"		魚	10	
"	"		客 用 菓 子	20	73
"	2		豆 腐	05	
"	"		竹 輪	10	15
"	3		櫻 餅	20	
"	"		豆 煎	16	
"	"		魚	25	
"	"		野 菜	15	76
"	4		米 14キロ	3 20	
"	"		海 苔 二 帖	40	
"	"		味 噌	08	3 68
"	5		牛 乳	08	
"	"		パ ン 半 斤	07	
"	"		油 揚 二 枚	06	
"	"		野 菜	10	
"	"		卵 100 匁	16	47
"	6		肉 200 g	35	
"	"		野 菜	17	
"	"		果 物	20	72
			合 計		6 51

日 用 帳

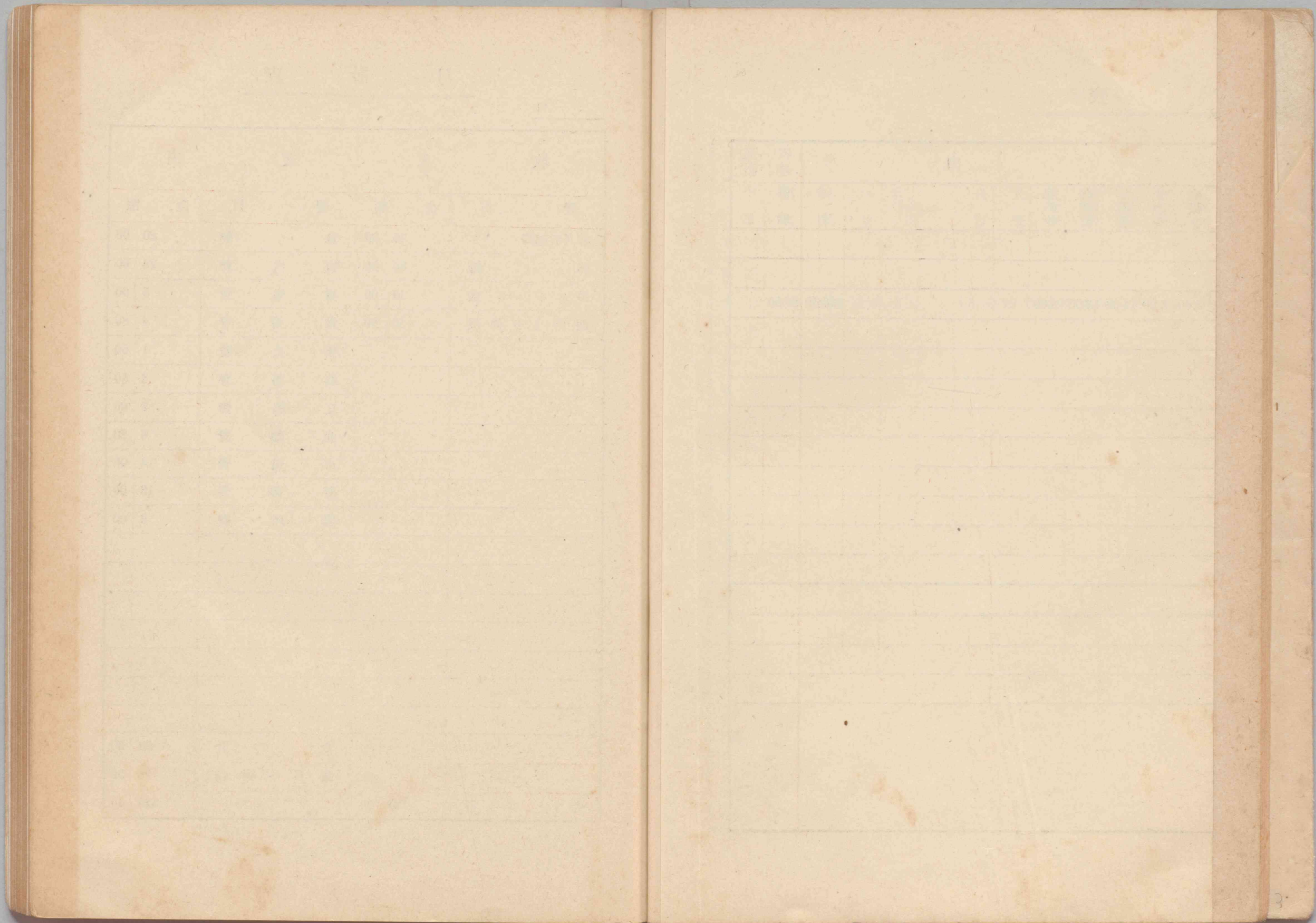
月

年	月	日	摘 要	費目	収入	支出	小計	残高
	3	1	前月の繰越	越高	15 50			15 50
	"	"	賄帳通り	賄費		73	73	14 77
	"	2	生 花	教養		35		
	"	"	賄帳通り	賄費		15	50	14 27
	"	3	富山氏來訪につき壽司	交際		1 00		
	"	"	賄帳通り	賄費		76	1 76	12 51
	"	4	"	"		3 68	3 68	8 83
	"	5	小 町 絲	被服		10		
	"	"	賄帳通り	賄費		47	57	8 26
	"	6	"	"		49	49	7 77
	"	7	下 駄	被服		70		
	"	"	切 手	交際		15		
	"	"	時計修繕	住居		80	1 65	6 12
	"	8	玩 具	教化		25		
	"	"	町 會 費	義務		30		
	"	"	仁 丹	衛生		30		
	"	"	賄帳通り	賄費		62	1 47	4 65
	"	9	銀行より		15 00			
	"	"	主人へ	小遣		10 00		
	"	"	自分へ	"		4 00	14 00	5 65
	"	10	木炭一俵	光熱		1 35	1 35	4 30
			次へ		30 50		26 20	4 30

月 計 表

月

收 入		支 出	
費 目	金 額	費 目	金 額
前月の越高	15 50	食 費	20 00
俸 給	80 00	住 居 費	23 00
手 當	15 00	被 服 費	5 00
銀行より拂戻	15 00	教 養 費	4 80
		衛 生 費	1 50
		義 務 費	3 50
		交 際 費	5 00
		光 熱 費	6 20
		小 遣 費	14 00
		貯 蓄 費	13 00
		臨 時 費	3 00
		合 計	99 00
		翌月へ繰越	26 50
合 計	125 50		125 50



年 計 表

費 目	收 入					支 出												合 計	收 差 剩 餘	支 引 不 足
	越 高	俸 給	手 當	銀行 拂戻	合 計	食 費	住 居 費	被 服 費	教 養 費	衛 生 費	義 務 費	交 際 費	光 熱 費	小 遣 費	貯 蓄 費	臨 時 費	合 計			
1 月																				
2 月																				
3 月	15 50	80 00	15 00	15 00	125 50	20 00	23 00	5 00	4 80	1 50	3 50	5 00	6 20	14 00	13 00	3 00	125 50	26 50		
4 月																				
5 月																				
6 月																				
7 月																				
8 月																				
9 月																				
10 月																				
11 月																				
12 月																				
合 計																				
豫 算																				
剩 餘																				
不 足																				
備 考																				

は時に(1)商人の不正を防ぐことに役立つ、(2)物價の高低及び變動の有様を知ることが出来、又(3)過去と現在との生活の状態を比較すること、及び(4)種々の濫費を誠め得る等便益が多い。

2. 家計簿記の種類 家計簿記帳には賄帳・日用帳・月計表・年計表・元帳・掛帳等がある。家庭の事情により、これ等の内から適当なものを選び備へるがよい。各帳簿の記入の様式には色々あるが、なるべく簡単で容易に実行が出来、しかも整理の正確に出来るものがよい。

(1) 賄帳 食物に関する支出を記入する帳簿で、毎日日計をしてこれを日用帳に記入する。食物に関する支出は特に頻回に行はれるから、これを特定の帳簿に記入して置くことは、種々の意味において便利である。

(2) 日用帳 毎日支出する諸経費及び諸収入を記入するもので、月計表・年計表を作る基礎となる重要な帳簿である。

(3) 月計表 毎月の支出を各費目別に分類して合計したもので、日用帳を基礎としてつくる。各費目の配分を比較・対照することが出来、又豫定と

實際との過不足を判断する上にも役立つものである。

(4)年計表 各費目別に月計表から轉記し、一ケ年間の収入支出の状況を明かにし、豫算と決算とを對照した一覽表で、明年度の豫算編成の基準とすべきものである。

諸帳簿記入上の注意

- (1)日々の出納は必ずその日に記入すること。
- (2)文字は凡て明確に記入すること。
- (3)記入洩れをしたときは氣附いた日にその理由を附して記入すること。
- (4)誤つた記入は朱でその上に横線を引いて訂正し、痕を明かにして置くこと。

第五篇 家庭管理

第一章 養老

1. 老人への奉養 家系を重んじ、祖先を崇び、老父母に孝養を盡すのは、我が國獨特の美風である。老人は嘗ては一家を經營し、子女を養育し、國家社會に對する義務をも果たした功勞者である。されば、家族は深く感謝して至誠と尊敬とをもつてこれに奉仕せねばならぬ。

2. 精神の奉養 一口に老人といふも、その年齢・體質その他によつて精神状態を異にするから、これを一樣に考へることは出来ぬが、多くの老人に有り勝ちな心理は、(1)取越苦勞、(2)子供らしい單純さ、(3)退屈、(4)淋しさ等である。されば、常に安心と娛樂とを與へ、又子女養育の一部を託したり、軽い相談事をする事等によつて、楽しく満足して生活せしめるやうに努めねばならぬ。

3. 身體の奉養 老人は壯者に較べて身體の抵抗力が乏しく、些少のことにも健康を害し易く、又その回復も困難である。されば、家族特に一家

の主婦は老人の衣食住その他については特に細心の注意を拂ひ、奉養を完うせねばならぬ。

(1) 食物 栄養に富んだ、消化のよいものを選ぶことはいふまでもなく、調理の方法を種々に工夫して、嗜好に適するものを供さねばならぬ。尚ほ生理上蛋白質特に肉食をつゝしみ、又刺戟性のものを避けるがよい。

(2) 衣服 軽くて膚觸りのよい地質を選び、仕立方等にも注意を拂ひ、なほ冬季は特に暖い様につくることが必要である。衣服は勿論、寝具・足袋・手袋・襟巻等の附屬品に至るまで、時々洗濯して清潔に保たねばならぬ。

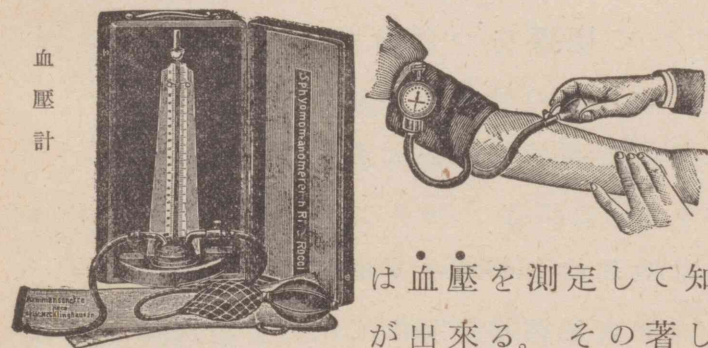
(3) 居室 閑静で空氣の流通のよい部屋を選ぶがよい。特に冬季は採暖の設備に注意する。二階建の家では階下を選び、又便所に近いことも必要である。その他老人の好みに應じて適當な裝飾・設備を施すがよい。

(4) 運動 適度の運動は健康上望ましいものであるから、晴天の日には近郊の散策をすゝめたり、庭園の花弁・その他の栽培・手入等氣の向くが儘に行ふやう取計ふがよい。

(5) 入浴 老人にとって入浴は清潔を保つ外に、夜間の安眠をとる手段としても有効である。但し、高温と長湯とは避けねばならぬ。

4. 老人の罹り易い疾病 老人の特に罹り易い疾病には動脈硬化症・腎臓炎・糖尿病・便秘^{*}等がある。平素觀察を怠らず、その徴候を認めたときは出來得る限り速に治療を施さねばならぬ。

動脈硬化症 人によつて程度は異なるが、殆ど凡ての老人が陥り易い。動脈の管壁が硬化して弾



血
壓
計

性を失ふ疾病で、硬化の程度

は血圧を測定して知ることが出来る。その著しい場合は脳溢血を惹き起し易いから、老人の血圧については常に注意を拂はねばならぬ。

血圧について注意を要するのは四十歳以後であり、その標準は略、年齢に90を加へた數を以てする。

* これ等の諸病は、實際はその徴候を認めたときは可成り進行したときで、病氣の性質上根治し難いものである。

その170,180〔単位はミリメートル〕に及ぶものは警戒を要し、200以上に及べば危険状態である。

動脈硬化の原因には先天的の體質による場合もあるが、継続的の便秘、獸肉の過食、煙草の常用等によることもあるから、その原因を去ることが向後の硬化を防ぐ上に必要である。

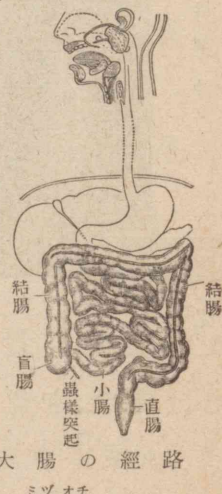
便秘 老人のなやまされ勝ちの疾患の一つである。その手當法には色々あるが、なるべく藥物を用ひず、次に示すやうな食物療法その他の自然療法によつて便通をつけるがよい。

(1) 腸に物理的の刺戟を與へるために、適量の野菜(特に纖維に富むもの)を攝ること。

(2) 腸に生理的の刺戟を與へるために果汁・酵素製劑^{*}等を攝ること。

(3) 毎就床前、起床直後に冷水又は稀い食鹽水を飲むこと。

(4) 腹部をマッサージすること。即ち自身の右手で右下腹より上りて心窩を横に進



* ヘーフェ^ニわかもと、エビオス等がこれである。凡て酵素製劑は新しいものを用ひなければ効果を望むことは出来ぬ。

み、左は心窩より下方に按壓するのである。

(5) 二・三日に互つて便通のないときは灌腸を行はねばならぬ。

腎臓炎 感冒その他の高熱の病氣に伴つて發し易い疾病で、特に老人に多い。症状は多くは高熱と浮腫とを來し、尿の量が著しく減少し、その色は濃褐色となつて蛋白質を含み、時々血液を混ざることがある。動脈硬化・血壓亢進等が誘因となり易いから、常に血壓の状態に注意し、又時々尿の検査を行ふがよい。

尿中の蛋白質の検査

(1) 尿を約10cc試験管に取つて豫め濾過し、後これを煮沸して見て透明であれば蛋白質を含まぬ。若し濁りを生じ、更に硝酸を少量加へても尚ほ濁りが残れば蛋白質を含む證據である。

(2) 試験管に約5ccの硝酸を取り、これに細いガラス管を用ひて尿を徐々に加へる。若し蛋白質が含まれてゐれば、兩液の接し際に白濁を生ずる。

糖尿病^{*} 年齢四十歳より六十歳に最も多い一

* 糖尿病は特に男子に多く、その罹病率は女子の約3倍に及ぶ。

種の老人病である。遺傳性により、又脂肪過多症の者に多く、肺炎・腎臓炎その他に併發する場合もある。症状は尿量が増し、渴を覚え、瘦せ方が甚しい。尿中には糖分が排泄されるから、食餌中には炭水化物、特に砂糖類を制限せねばならぬ。即ち主として蛋白質と脂肪を與へ、甘味をつけるためにはサッカリンを用ひる。懸念ある體質のものは平素より食物に注意し、又年に二・三回は尿の検査を行ふがよい。

尿中の糖分の検査

(1) 試験管に約10ccの尿を取り、これに少量のロッセル鹽溶液を加へ、次で硫酸銅溶液を一度生じた沈澱が消える程度まで加へ、後徐々に熱するとき糖分が存在すれば黄褐色の沈澱を生ずる。

(2) 尿に約 $\frac{1}{10}$ 體積のニールンデル氏液を加へ煮沸するとき、糖分があれば黒色乃至褐色を呈する。

第二章 家務の整理

1. 生活の改善 我等の日常生活には傳統的な形式に捉はれて、無駄と煩雜に患ひされてゐる部分が相當に多い。一方人類の文化が進むにつ

れて、家庭生活は次第に複雑に赴く。

こゝにおいて家庭生活を意義深く充實して行くには、従來行はれ來つた無駄と不經濟を排し、凡てを順序よく繰り廻して能率を増進することが必要である。本章にいふ家務の整理の意味は即ちこれである。

2. 家務の分擔 主婦の主宰すべき家務の範圍は甚だ廣く繁雜である。例へば、食物の調理、被服の調製及び整理、住居の清潔・整頓・修理、日用品の購入及び金銭の出納、帳簿の記載、外部との交際等家事萬端の責務を負はねばならぬ。尙ほ子女のある家庭においては育児・教育の任にも當り、一朝家族に病人のある場合はその看護にも當らねばならぬ。實に主婦の責任は重且つ大なりといふべきである。

この多端な家務を遂行するには、主婦の熱誠が大切な原動力であることはいふまでもないが、これに加へるに、

(1) 繁雜な行事を一日、一週、一年等の單位に適宜に配當し、秩序的にこれを實行すること、

(2) 家族各自に應分の分擔を定め、一家協力して

その遂行に當ること、

(3) 家庭に藏する雑多の品物を、必要に應じて直に使用の出来るやうに、平素整理して置くこと等が必要である。

而して、家事の分擔及び整理は家庭の事情によつてそれぞれ異なるから、こゝに一家の主婦の手腕即ち『やりくりの巧妙さ』が要求されるのである。

第三章 使用人

一家の事務は家族が協力してこれを遂行し、他人を傭ひ入れないことが經濟上からも、子女の教育上からも望ましいことである。然し乍ら、手不足その他で使用人を必要とする場合には、次の標準によつて選擇し、豫め契約を定めて後傭ひ入れるがよい。

(1) 選擇の標準 (イ) 身體強健にして性質の溫順・正直なもの、(ロ) 素性が正しく、多少教育のあるもの、

(2) 傭入の契約 (イ) 期限、(ロ) 仕事、(ハ) 給金、(ニ) 休日・手當等に関して豫め契約するがよい。

一旦傭ひ入れた後は家族に準じ慈しみて使用

せねばならぬ。傭人を階級的に卑下して取扱ふことは、舊來の陋習である。尙ほ年少の使用人に對しては、特にその將來をも考慮し、出來得る限り修養の時間を與へ、又凡て指導的精神をもつて取扱はねばならぬ。

第四章 交際

1. 人類と社交 人類は生れ乍らにして社交性を持ち、幼少の頃より既に同年輩の友達と遊ぶことを喜ぶもので、その社交性の發達の結果が今日の社會を生んだのである。社會的の共同生活には個人の生活では得られぬ便益が多く、我等は社會を離れては到底生活することは出來ぬ。されば、社會の一員としての心得、即ち社交に關する知識をもつことが必要である。

社交生活の第一歩は、幼時家庭における父母兄弟との接觸に始まり、次第に長じて家庭外における交友によつて發達する。されば、育兒に當るものは、この頃より注意して『己の外に人のあること』の意味を折に觸れて覺らしめ、利己・我儘の芽生を摘み、互讓・協調・正義・同情等の如き社交上の美德を涵養するや

うに心掛けねばならぬ。

2. 社交の要諦 交際の様式には訪問・接客・贈答・饗應・送迎等があり、その程度は親戚・朋友・知人・近隣その他の関係によつて、それぞれ異なるべきであるが、要するに(1)利己主義を誡め、(2)他人の不愉快と迷惑を慎み、(3)虚禮と形式を排し親切と誠意と禮讓とを以て接することが必要である。

3. 生活改善同盟會の主張 次に交際に関する具體的の心得として、生活改善同盟會の主張を掲げる。

訪問・接客に関する事項

(1)訪問は早朝食事前・出勤前・就寝前等他人の迷惑する時刻を避けるやうにしたし。また休日はなるべくこれを避けるやうにしたし。

(2)面會時間の定めなき人の訪問は豫め電話・郵便等にて時間の打合せを行ふやうにしたし。

(3)面會時間はなるべくこれを定めるやうにし、これを定めた場合は出来るだけこれを知らしめる方法を講ぜられたし。

(4)簡単な要談は玄關先の立話で済ますやうにしたし。但しこの場合には、外套・手袋は脱ぐに及

ばぬこと。

(5)用事の訪問は挨拶よりも用件を主とし、なるべく速に切りあげるやうにしたし。

(6)來客は待たせぬやうにし、且つ接待を簡略にし、用談はなるべくそれを速く済ますやうにしたし。

(7)食事に招いた場合の外は、來客にみだりに酒食を饗したり、菓子を出したりせぬやうにしたし。

(8)面識なき人の訪問には、必ず相當の紹介狀を携帯するやうにしたし。

(9)紹介は他人の迷惑にならぬやうにしたし。

贈答に関する事項

(1)一般に贈答の場合を少くすること。

(2)形式的な手土産を廢すること。

(3)餞別は特別親交あるものに限つて贈ること。

(4)交換的な贈答を廢すること。

(5)過分の贈答を廢すること。

(6)贈答品は實質を旨とし、外形上の虚飾を避けること。

(7)贈答品を使者・郵便その他に託す場合には、手紙又は口上を以て、その趣旨を明かにすること。

年賀・廻禮・時候見舞に関する事項

- (1) 年賀状は形式に偏せず、簡便でしかも誠意を籠めたものにしたし。
- (2) 年始の挨拶を親しく交換する機会のある場合は、年賀状及び廻禮を省略するやうにしたし。
- (3) 特に招待した場合の外は、年賀の客に酒食を出さぬやうにしたし。
- (4) 形式的の時候見舞はやめるやうにしたし。

—[終り]—

食品分析表

〔本表中+はビタミン少量含有、++は稍多量含有、+++は多量含有、※は微量含有、-は含有せず、?は含有量の有無不明又は疑であることを示した〕

穀類及び其の製品 (本表は佐伯博士著の栄養による)

食 品	百 分 中				ヴィ タ ミ ン			百瓦中に含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
粳 (玄米)	8.4	2.5	71.6	1.30	+	++	-	326
同 (白米)	7.7	0.8	76.8	0.57	-	-	-	353
大 麥	11.2	2.1	65.5	1.41	+	++	+	337
小 麥	9.4	1.3	74.8		+	++	-	349
挽 割 麥	9.6	0.3	73.2	1.45	+?	++	+	342
粟	11.6	5.6	65.3	2.55				336
稗	9.0	1.0	73.0	0.83				345
黍	8.2	4.3	70.4					334
玉 蜀 黍	9.5	3.5	66.7	2.00	+	++	-	345
米 飯	3.2	0.1	32.3	0.17				146
麥 飯	3.8	0.2	18.7	0.43				94
米麥飯(7,3)	3.3	0.1	29.2	0.43				134
煮 饅 餡	4.9	0.1	25.9					127
餅	7.1	0.2	60.2	0.17				270
バ ン(白)	7.0	0.1	53.5	0.75	?	+	-	249

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
マカロニー	10.9	0.6	75.5					360
蕎 麥 粉	13.1	2.7	68.7	1.43	?	++		360

豆 類 及 び 其 の 製 品

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
大 豆	34.7	18.0	27.7	4.64	+?	++	-	283
小 豆	22.0	0.4	55.4	3.54		++		274
豌 豆	22.2	1.4	52.7	2.49	+	+	-	325
鶉 豆	18.9	1.2	57.8					326
蠶 豆	25.7	1.7	47.3	3.11				315
落 花 生	27.6	46.0	5.1	2.47	+	+		562
白 胡 麻	20.4	51.6	12.6	8.36				616
黒 胡 麻	19.7	44.2	19.4	10.12				571
グリンピース (罐詰)	5.4	0.5	10.0	1.05				90
き な こ	15.7	17.3	22.9	4.36				319
納 豆	19.3	8.2	6.1	1.86		+		180
豆 腐	6.6	3.0	1.1	0.64		+		59

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
凍 豆 腐	50.8	19.4	11.5	1.65				436
湯 葉	51.6	15.6	6.7			+		384
晒 あ ん	21.8	0.4	63.3	1.59				353
味噌(平均)	12.3	3.6	18.0	10.76				158

蔬 菜 類 及 び 其 の 製 品

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
大 根	0.7	—	3.7	0.49	?	?	++	18
燕	1.6	0.1	2.8	0.78	*	+	+	19
人 蔘	1.3	0.4	7.4	0.77	+	+	+	39
牛 蒡	1.4	0.1	25.2	0.63				110
八 頭	2.8	0.3	25.7					120
里 芋	1.4	0.1	11.7	0.99				55
芋 莖(生)	0.4	0.2	4.1	0.88				21
同 (乾)	4.1	2.1	41.0	8.83				204
甘 藷	1.4	0.2	28.8	0.92	+	+	*	112
馬 鈴 薯	1.5	0.1	19.2	1.03	+	+	+	86

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴイ タン			百瓦中に 含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
つくね芋	2.9	0.1	14.7	1.26				73
蓮 根	1.7	0.1	10.9	1.13				53
筍	2.6	0.1	4.5	0.74				30
くわみ	4.0	0.2	22.2	1.44				109
百 合	3.8	0.1	24.2	1.35				114
茄 子	1.0	0.1	3.1	0.42		+		18
南 瓜	0.7	0.1	6.1	0.75	+	※	※	29
胡 瓜	0.9	0.1	2.0	0.47	※	+	+	13
西 瓜	0.2	—	4.8	0.21				21
と ま と	1.0	0.2	4.0	0.61	+	+	++	22
干 瓢	8.2	1.5	54.3	4.92				270
葱	1.6	0.2	4.4	0.44				26
玉 葱	1.6	0.1	8.0	0.44	※	+	+	40
う ど	1.1	0.1	2.5	0.57				16
ふ き	0.4	—	2.7	0.52				13
芹	2.0	0.1	3.2	1.04				22
蕨	2.8	0.1	1.4	1.18				15
ぜんまい	20.3	0.5	42.0	10.74				260

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴイ タン			百瓦中に 含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
キャベツ	2.9	0.2	8.2	1.18	+	++	+++	47
白 菜	1.3	0.1	0.1	0.59				7
小 松 菜	2.5	0.5	1.2	1.38				20
はうれんさう	2.3	0.3	1.7	1.30	++	++	※	19
京菜(水菜)	2.1	0.2	0.2	1.07				11
三 つ 葉	0.9	0.1	2.5	1.32				15
三河島菜	2.4	0.6	0.8	1.34				19

果 實 及 び 其 の 製 品

食 品	百 分 中				ヴイ タン			百瓦中に 含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
桃	0.9	—	9.3	0.70				42
杏	1.2	—	11.0	0.82				50
梨	0.4	—	9.1	0.31		+	?	39
林 檎	0.3	—	8.9	0.42	+	+	+	38
バ ナ 、	1.4	0.4	21.6	0.83	+	+	+	98
枇 杷	—	—	6.4	0.60				26
葡 萄(生)	1.0	—	14.4	0.50	※	+	+	63

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
葡 萄(乾)	2.5	0.6	70.0	1.60	※	+	+	303
莓	0.6	0.5	6.2	0.60			+	33
無 花 果	1.3	—	15.6	0.58				69
柿 (生)	0.6	—	12.6	0.43				54
同 (乾)	1.5	0.1	65.2	1.67				274
み か かん	1.1	—	5.6	0.37	+	+	++	27
く る み	28.5	59.2	3.2	2.40				680
栗	2.9	0.4	36.5	1.22	+	+		165
梅 干	0.9	1.2	7.5	0.34		-	-	46

き の こ 類

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
松 茸	2.9	0.6	10.9	—				—
椎 茸(乾)	11.6	1.7	67.7	4.37				—
初 茸	3.8	0.8	12.8	—				—
松 露	9.3	0.5	15.8	2.10				—

附 録 食 品 分 析 表

海 草 類 及 び 其 の 製 品

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
海 苔(乾)	30.0	1.3	39.5	9.60	+	+		297
青 の り	19.4	1.7	46.2	19.21				285
昆 布	6.6	0.9	43.7	19.89				215
わ か め	11.6	0.3	37.8	31.35				180
ひ じ き	11.4	0.5	54.8	17.56				276
寒 天	2.5	—	73.6	3.45				—
と ころ て ん	11.7	—	62.1	—				—

鳥 獸 肉・卵・乳 及 び 其 の 製 品

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
牛 肉(牡)	20.6	5.5	(0.7)	1.20	+	+	+	136
同 (牝)	20.6	5.5	(0.7)	0.80				127
豚 肉	14.0	28.1	—	1.10	+	+	+	319
馬 肉	24.5	0.7	1.0	1.00	+	+		111
鯨肉(赤肉)	21.0	7.6	—	1.20				157
羊 肉	14.5	23.8		1.30	+	+	+	281

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴイ タン			百瓦中に 含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
兎 肉	22.1	2.1	—	1.18				110
鶏 肉	21.0	—	—	0.91	+	+	+	86
牛 肝 臓	20.1	5.5	1.7		+	+	+	140
腸 詰	12.5	39.1	0.6	3.00				417
ハ ム	24.5	22.0		10.54				305
チーズ(脂多)	26.0	30.0	3.4	4.56				400
バ タ	0.8	83.7	0.5	3.32				784
牛 乳	3.5	3.8	4.9	0.72	+	+	+	70
山 羊 乳	5.6	6.5	4.6	0.91				103
鶏 卵	13.2	10.7	1.8	1.01	+	+		153

魚 介 類 及 び 其 の 製 品

食 品	百 分 中				ヴイ タン			百瓦中に 含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
(鯛	18.9	1.9	—	1.37				95
ひ ら め	19.2	5.0		1.12				83
か れ ひ	21.9	0.7	—	1.45				96
鱈	21.0	0.8	—	1.53				94

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴイ タン			百瓦中に 含まれる カロリー
	蛋白質	脂 肪	炭水化物	無機物質	A	B	C	
鯉	25.0	1.2	—	1.00				114
鯖	17.1	4.5	—	1.42	+	+		112
鰯	21.4	6.7	—	1.64				150
鯖	16.8	7.9	1.3	0.99	+			148
鮒	17.9	1.5		1.23				87
鯉	18.0	9.7	—	1.03				164
鱈	17.9	8.7	(0.7)	0.88				154
鮭 (鹽)	26.1	3.1	—	9.20				136
白 魚(乾)	49.6	2.1	—	1.86				203
秋刀魚(鹽)	28.7	6.6	—	7.95				179
鮭	16.4	7.6	—	1.38				138
烏 賊	19.1	0.6		1.41				84
鰻	18.1	11.5	—	1.14	+	+		181
鱈	18.4	2.7		1.56				100
さ め	24.8	0.5	—	1.09				106
ぶ り	22.0	1.5		1.16				104
ぼ ら	22.0	4.2		1.17				130
鮑	24.6	0.4		1.98				104

附 録 食 品 分 析 表

食 品	百 分 中				ヴ ィ タ ン			百 瓦 中 に 含 ま れ る カ ロ リ ー
	蛋 白 質	脂 肪	炭 水 化 物	無 機 物 質	A	B	C	
蜆	18.4	0.8	—	1.19	-			83
赤 貝	15.8	0.5	—	0.72				69
淺 蛸	13.2	0.8		1.96	-			62
蛤	13.2	0.8		1.88				62
馬 鹿 貝	11.1	0.6		0.20				51
貝 柱	18.1	0.2		1.32				76
か き	8.5	0.9	5.0	0.27	+	+		64
えび(いせ)	21.5	0.4	—	1.77				92
同 (しば)	19.0	1.0	—	1.51				87
ご ま め (田 作)	69.3	21.8		5.31				487
は ぜ	18.4	0.5		2.02				80
目 刺	29.2	6.2	—	9.91				177
か ま ぼ こ	20.9	0.1	6.2	2.43				112
は ん べ ん	6.6	0.3	13.8	3.13				86
か ず の こ	20.6	1.3	—	0.45	+	+		98

昭和七年十一月八日印刷
 昭和七年十一月十二日發行
 昭和八年一月十三日修正再版印刷
 昭和八年一月十七日修正再版發行
 昭和十年九月十九日修正三版印刷
 昭和十年九月二十三日修正三版發行
 昭和十一年一月十一日修正四版印刷
 昭和十一年一月十五日修正四版發行

不 許 昭和家事教科書(下) 複 製
 定 價 金 九 十 錢



著 作 者 三省堂編輯所
 代表者 龜井豐治

發 行 者 東京市神田區神保町一丁目一番地
 株式會社 三省堂
 代表者 龜井豐治

印 刷 者 東京市蒲田區仲六郷一丁目五番地
 株式會社 三省堂蒲田工場
 代表者 喜多見昇

發 行 所 東京市神田區神保町一丁目一番地
 株式會社 三省堂
 (振替口座東京三一五五五)

大阪市西區阿波座下通二丁目六番地
 株式會社 三省堂大阪支店

賄帳

月

年 月 日	摘 要	金額		計

五
三
理
子

五
三
理
子

