飜刻
牙氏

初學須知

田中耕造譯

十

雜書
四
一
五
一
滋賀縣中學校

雜
三

400
846
Vol.14

飜刻

明治九年三月

牙氏初學須知

文部省

牙氏初學須知卷之十

衛生學目錄

第一　一般ノ衛生及一身ノ衛生　衛生ノ大意　體質ノ區別

第二　零圍氣

第三　室內換氣

第四　住居

第五　食規

第六　食物

第七　飲料

第八　衣服
第九　身體ノ淨潔
第十　浴湯
第十一　氣絶人ノ救助
第十二　墜落　挫傷　火傷　創傷及ヒ吸血

目錄畢

初學須知卷之十

田中耕造　譯
佐澤太郎　訂

衛生學

第一　一般ノ衛生及ヒ一身ノ衛生ノ大意

體質ノ區別

人身ハ動獸ニ比スレハ其健全ヲ害スルノ原由甚多シ天性身體ノ虛弱ナルヲ措テ論セス起居不注意飲食ノ過度食物ノ不良居地ノ卑濕身

體ノ不潔ニ由リテ病ヲ發シ、脆弱ノ機関ヲ損シ生活力ヲ減耗シテ大ニ天壽ヲ縮促スルコトヲリ、飲食ヲ節ニシ攝生ヲヨクスレバ其天壽ヲ保全スルコトヲ得ベシ、

經驗ニ原アキ謹慎注意シテ地行シ、以テ未發ノ疾病ヲ預防シ既發ノ疾病ヲ治療シテ、人々長壽ヲ保タシムル所ノ醫學ノ一分科ヲ名ヅケテ衛生學ト云フ、

衛生學ニ二種ノ別アリ、一ハ名人ノ一身ニ關シ一ハ衆人ニ關ス、其衆人ニ關スル者ヲ一般ノ衛生法ト名ヅク一村落ノ小ヨリ最大都會ノ大ニ至ルマデ衆人一般ノ健全ヲ保護スル者ナリ、病院及傳染病流行ノ地方ヨリ來泊スル船客ヲ寄留セシメ並ニ其荷物ヲ置ク所ノ家屋ノ築營ヲ規定シ、公共ノ井泉ヲ設ケ墓地ヲ市街ノ外ニ移シ溝渠ヲ浚ヒ惡水汚泥ヲ去リ、沼澤ヲ乾カス等皆一般ノ衛生法ニ屬ス、一般ノ衛生ハ宗旨ノ法ニ於キテ亦之ヲ主張シ、或地方ニアリテハ一歳中某月日ノ間ハ其飲食ヲ命シ某飲食ヲ禁シ及健全ニ必須ナル洗淨ヲ令スルコトアリ、

今此篇ニ於キテハ一般衛生法ノ根理ヲ詳記セズシテ、惟各人一身ノ衛生法ノ爲ニ注意スベキ條件ヲ示シ其規則ヲ列記ス、

此篇既ニ疾病ヲ發スル時ノ攝生法ト治術トヲ記載セズ、之ヲ說クトキハ醫術ヲ知ラザル人往々自診察シ、自法ヲ處シ、妄ニ吐下、煎劑、浸劑等ヲ用ヒテ健全ヲ害スルコトアリ、是習慣中ノ至惡ナル者トス、藥品中良効アルモノアリト雖醫術ニ暗キ者其主治ヲ知ラズシテ之ヲ他病ニ施セバ大害ヲ生スル者アルガ故ニ、病ヲ治セントト欲シテ自調劑スルハ反リテ大ニ衛生ヲ害ス、疾病アレバ宜シク食禁スベシ、食禁スルトキ尚疾復セザレバ宜シク速ニ醫師ヲ招キ主治ヲ乞フベシ、且屢診察ヲ受クルヲ良トス、醫師ヲ招クコト遲キハ宜シカラズ、況ヤ病ニ適セザル藥劑ヲ服スルヲヤ、

人身體質ノ異同ニ由リテ衛生法ヲ變更スベキコトモ亦知ラザルベカラズ、多血質ノ人ハ血液ノ運行快捷ニシテ、瑣小ノ喜怒ニモ血液隱然脳ト脳ト響積スルガ故ニ、粘液質胆汁質ノ如キ

血液ノ運行遲緩ナル人ノ衛生法ハ其種ニ適ヤザルヨリアリ、然浪費ノ人ハ皮色淡薄肌肉軟弱ニシテ意志剛強ナラズ、胆汁質ノ人ハ其面大抵皆黄色ニシテ性頑強能ク事ニ堪ユ、

第二　霧圍氣

霧圍氣ハ其粗密冷熱燥濕ニヨリテ吾人ノ健全ニ關スル者ナリ、

至高ノ地ハ舟下ノ地ニ比スレバ空氣大ニ粗ナルガ故ニ、呼吸モ亦必ズ急ナラザルヲ得ズ、胸病ノ人ハ之ヲ以テ高處ハ呼吸機關大ニ疲勞スル害アリ且呼吸促迫シテ心臟ノ運動ヲ急ニ又心臟病ハ心臟悸動或ハ短息等ヲ患フル者ハ山上ニ住スルハ宜シカラズ、

高處ハ空氣粗ニシテ胸部ニ疾病アル人ニハ宜シカラザレドモ、總テ人身ハ機關ハ適宜ノ制限ヲ踰エザレバ、益操作スレバ益其勢力ヲ增スガ故ニ、醫師ハ胸病ノ人ヲシテ波利西ノ地名等ノ如キ至高ノ地ニ住ハシムルコトヲ勧ムル所ナリ

空氣ノ溫熱酷レクシテ皮膚ハ蒸發過多ニシテ人身ノ衰弱セ、且勝レタル血液ヲ頭部ニ輸

送レテ多血性身中ノ發スルコトアリ、惟、外氣ハ
[illegible]室内ノ空氣ヲ齊然リ、室内ノ空氣ハ、
十八度以上百度表寒暑計ニ及ヒハ總テ衛生ニ害アリ
[illegible]
之ニ反レテ寒甚シケレバ人身ノ表面ニ近キ血
管ノ壓縮シ、血液ヲ内部ノ機關ニ驅逐シテ閉塞
ヲ生ジ、熱病ヲ發スルコトアリ、寒威ニ感シテ内
臟ニ苦痛ヲ發スルハ專之ガ爲ナリ、
身體ノ構成强健ニシテ飲食節度アリ運動宜シ
キニ適スル人ハ能ク大寒大熱ニ堪ヘ、但、無病强

健ノ人タリトモ寒熱ノ急變ニ逢フハ大ニ宜シ
カラズ春秋ノ二候ハ空氣ノ温度急速ニ變スル
コトアルヲ以テ、衣服ヲ薄クスルコト勿レ、寒暖
急變ノ因ハ許多アリ、時ニハ雲ノ日光ヲ遮ルニ
因リテ寒暖ノ急ニ變スルコトアリ、兒童ヲシテ
風ノ疎通スル市街日光ノ照ラサヽル門戸ノ下
ニ休息遊戯セシムルコト勿レ、凡テ健全ノ害ス
ルコトノ最大ナルハ、勞動シテ發汗セシトキニ
衣服ヲ脱シ、或ハ寒氣ニ觸ルヽニアリ、胸膜(プレーレシー)厥衝
及肺(ブルーモニー)厥衝ハ多クハ之ガ爲ニ發スル者ナリ、

空氣ニ濕氣多キモ亦人身ノ機能ヲ害ス、濕氣多カレバ皮膚ノ發汗ヲシテ緩徐ナラシメ肺臓ノ呼氣ヲ變更シ、以テ咽喉痛冒寒、内臓ノ異變ヲ生ズ、雨ニ比スレバ霧ハ更ニ害アリ、就中孩兒老人ヲ傷ル、

空氣ノ乾燥甚シキモ亦害アリ、乾燥甚シキトキハ呼氣急促ニシテ肺臓之ガタメニ乾キテ呼吸シ難ク、血液頭部ニ上衝シテ昏倒卒中ヲ發スルコトアリ、空氣咳ニシテ且燥クトキハ殊ニ甚シ

第三 室内換氣

室外ニアリテハ、甚寒、酷熱、過濕、過燥ノ外氣ニ觸接セザルコトヲ得ザレドモ室内ニアリテハ否ラズ、天然ノ溫度燥濕ノ變更シテ稍人身ニ適スベカラザルトキハ、然レドモ室内ノ空氣ヲシテ適度ナラシメテ外氣ト交通セシムベシ、吾人ノ呼吸ニ由リ漸次酸素ヲ消費シテ炭酸ヲ生ジ、遂ニ空ノ其質ヲ變シテ復吸入スベカラザルニ至ル、又燭火、燈火等ノ如キ人工ノ光モ亦大ニ酸素ヲ消費シテ炭酸ヲ生ズ、且更ニ大害ヲ釀スベキ酸化

炭素ヲ生スルガ故ニ、又人ノ住スル室内ノ空氣ハ輙ク交換セシコトヲ要ス、煖室(レニヨウ)煙筒ニ剩アルハ之ガタメナリ、煖室煙筒内ノ煖空氣ハ冷空氣ノタメニ上壓セラレテ昇登シ、室内ノ空氣之ニ代リテ筒ヨリ入ル、是ニ於テ窓戸ノ透隙又ハ風孔ヨリ來レル新空氣更ニ室内ノ空氣ニ代リ且燃火ヲ資養スルナリ、但煖室爐(ゴール)ハ煖室煙筒ニ比スレバ筒ノ上端ヨリ外氣ヲ吸入スルコト多ク之ニ反シ室内空氣ノ爐内ニ透入スル所ノ孔ハ狹小ナルヲ以テ室内ノ空氣ヲ消費スルコト反リテ

少ナシ、是ヲ以テ煖室爐ハ十全ノ換氣器ニアラズ、密閉セル者ハ殊ニ其効少ナシ、且煖室爐ハ空氣ヲ交換スルコト少ナクシテ烈シク熱ノ加フルガタメニ、室内ノ空氣ヲシテ大ニ乾燥セシムル害アリ、其害ヲ避クルニハ廣闊ノ器ニ水ヲ盛リ之ヲ爐上ニ置キテ水蒸氣ヲ發セシムベシ、

第四 住居

居室ヲ設クルニハ宜シク空氣清良ニシテヨク日光ヲ受ケ且濕氣少ナキ地ヲ目的トシテ之ヲ選ブベシ、室ヲシテ北方ニ面セシムルコトヲ勿レ

北方ニ面スレハ日光ノ恵ヲ受タルコトナシ、正南ニ面スル者ハ一得一失アリテ、夏日ハ甚熱ナレトモ冬日ハ温暖ナリ、佛朗西ニ於キテハ西風ハ湿濕氣ヲ送來ルガ故ニ、東方若ハ東南ニ面スル室ヲ最良トス、

太陽ヲ要スルハ獨温暖ノタメノミナラス、其光線ノ吾人ノ生活ヲ助クルガ爲ナリ、人モ亦草木ノ如ク陰地ニアリテ日光ヲ受ケサレハ假令滋養物ヲ食ヒ且ツヨク運動スルトモ衰弱ス是ヲ以テ居室ニハ多ク窓牖ヲ開キテ日光ヲ導キ、且ツ

換氣ノ用ニ供スベシ、一方ノミニ窓ヲ穿テル居室ト窓牖ノ低キ居室トハ共ニ宜シカラス、

大都ニ住居スル者ハ宜シク庭園樹木ノ近傍ヲ選ブベシ、植物ハ雰圍氣ヲシテ清爽ナラシムルナリ、

住處ハ總テ墓地屠獸場獄肉獸糞ノ貯蓄所及ヒ氷泥澤等ノ如キ、有機體腐敗物ノ多キ土地ヲ避クベシ、田舍ニ於キテハ糞坑家禽場ヲ遠ザクベシ、佛朗西ノ農夫ハ不幸ニシテ汚穢ノ地ニ住ムヲ以テ反リテ衛生ニ利アリトス、之ガ爲

ニ危篤ノ熱病及傳染病ノ流行ニ罹ルコトアリ、就中夏日ヲ甚シトス、麥酒葡萄酒、平某酒、砂糖、油、等ノ製造所ニ接近スルモ亦宜シカラズ、身體脆弱ノ人ニハ殊ニ害アリ、

[illegible]

[illegible]病ニ罹レル人ヲ獸圈内ニ住セシムルヲ良トスルハ、全ク癖説ニシテ醫師經驗説ノ深ク誡ムル所ナリ、不潔ニシテ空氣腐敗シ且濕氣ノ多キ處ニ於キテ、獸類ト同居スルハ決シテ衛生ノ法ニ適フ理ナシ、田舍ノ愚民ハ獸圈並ニ糞坑ノ近隣ハ衛生ニ利アリト稱スル謬説ヲ信ジ、常ニ孩

兒ヲ不潔ノ處ニ置キテ清良ノ空氣ヲ吸ハシメズ、豈迷ヘルノ甚シキニアラズヤ、

第五 食規

[illegible]

無病ノ人ハ食欲ヲ催進スルガ故ニ、食シテ以テ消費スル所ヲ補ハザルベカラズ、操作シテ疲勞セ[illegible]トキハ殊ニ然リ、但度ニ過グルハ宜シカラズ、凡外ニアリテ筋力ヲ用ヒ大ニ勞動スル者ハ、滋養ノ効多キ物ヲ食セシコトヲ要シ、工匠、製本匠、諸官員等ノ如ク内ニアリテ運動ノ少ナキ者ハ、飲食ノ消化遲キガ故ニ、必大ニ飲食ヲ減シ且

毎食時間ヲ長クシテ以テ之ヲ消化セシムベシ、總テ食欲ハ寒冷ノ時ニ盛ニシテ炎熱ノ候ニ衰フルヲ以テ、夏日ハ他時ニ比スレバ更ニ毎食時間ヲ長クスルヲ良トス、且土地ノ氣候異ナレバ亦飲食ノ規定ヲ變セザルベカラズ、是ヲ以テ佛朗西内不爾蘭(ガテンス)、西班牙、以太利、及印度等ノ如キ熱地ニケリテハ、稍飲食ヲ減ジ、且蔬菜數種果實及瓊少ノ粥米ヲ食ヒ、珈琲ノ如キ補劑ヲ飲メバ足レリトシ、北方寒地ノ民英吉利人、魯西亞人ノ如キ不、之ニ反シテ滋養物ヲ多量ニ食スルコト

ヲ要ス、然ラバ飲食ノ規定ハ職業生計ノ差異ニ應ジテ變ジ、勞動ニ由リテ軀體ノ機開大ニ消費スレバ、滋養物ヲ要シ、冷空氣ニ觸レテ體温減ズレバ、亦隨ヒテ滋養物ヲ要スルナリ、

飲食ヲ變ズレバ大ニ人ノ體質ニ宜シ、專動物ノ肉ノミヲ食ヘバ速ニ血液ヲ熱ス、皮膚ヲ刺衝シ、肉腺ハ消化ノ發ヲ妨ルノ害アリ、又植物ノミヲ食ヘバ身體衰弱スルノ患アリ、飲食ノ規定ハ大略此ノ如キ、其他ハ各人ノ經驗ニ由リ胃ニ適セザル者消化シ難キ者ハ皆食スルコトヲ勿レ、且徐

々ニ食スベシ急ニ食スル和ナカレ、柔軟ナル食物ト雖亦ヨク咀嚼シテ後ニ嚥下スベシ、咀嚼ハ惟食物ヲ破碎スルノミナラズ、兼テ津唾ヲ以テ之ヲ調和シ以テ消化シ易カラシメンガ爲ナリ、若シ咀嚼十分ナラザレバ、飲食消化機能遂ニ之ガ爲ニ變シテ其用ヲナスコト能ハザルニ至ルコトアリ、

第六 食物

食物ハ製造方ニ由リテ大ニ消化ノ難易ニ關ス、燔肉、燒肉ハ煮肉ニ比スレバ消化甚遠シ、シテ且全ク煮肉ハ其液汁即滋養分盡ク水ニ溶解シテ殘ル所ノモノハ獨纖維即無味ノ筋肉ノミナリ、煮タル者ハ、至良ノ肉ト雖、効味共ニ焙ガタル牛肉燒キタル肋肉ニ及ハズ、又牛肉羊肉等ノ如キ黑肉ハ猪肉鳥肉ノ如キ白肉ニ比スレバ、滋養强壯ノ効多シトス、

食用植物ノ中、滋養ノ効最多キ者ハ菜豆ヲシテ(蜀椒)(蠶豆)等ノ如キ蔬菜ノ粒實ナレ、然レドモ此等ノ滋養分ハ其物ノ重量ニ比スレバ甚少ナシトス、且蔬菜ハ皆ヨク煮ルベシ、外被ノ硬カレ

テ速ニ熟シ難キ者ハ味ニ然リ人身ノ胃ハ其構成動物ト植物トヲ併食スルニ適ス、然レドモ時ニハ動物植物ノ中味ノ其一ヲ選用スベキコトアリ、然ルトキハ人々自考ヘテ胃ニ適スル者ヲ食フベシ、

食物ノ藥味ヲ調和スルハ緊要ナリ但自定限アリ、藥味ヲ調和スレバ飲食消化ヲ補助スベキ液汁ヲ分泌スル各機關ヲ興奮シ、多々液汁ヲ作リテ之ヲ流出セシメ以テ消化ヲ催進ス、食鹽、醋、蒜、蔥、胡椒、茄子等ヲ用ヰルハコレガ爲ナリ、

食物ニ藥味ヲ調和スルハ緊要ナレトモ、之ヲ誤用スレバ反リテ害アリ、味感ハ漸々藥味ノ刺衝ニ慣レ、遂ニ多量ノ藥味ヲ調和セザレバ之ニ感セザルニ至ル、久シク過量ノ藥味ヲ用ヰレバ、内臓ニ激衝ヲ起シ、其激衝劇シクシテ飲食消化機能ヲ衰弱スルコトアリ、

第七　飲料

乳汁ハ食物ト清涼飲料ノ効トヲ併有シ、未齒ノ生ヒザル孩兒ニハ必需缺クベカラザル食物ナリ

牛乳ハ糖分多キガ故ニ最モヨク婦人ノ乳汁ニ類ス、但、羊乳及山羊乳ハ牛乳ニ比スレバ脂油質多クシテ消化シ難シ、總テ乳汁ハ鎮痛緩和ノ能アルヲ以テ、呼吸機關ニ疾病アル人ニ宜シク、胃病及神經病ノ不寐症ヲ兼ル者ニモ亦宜シ、

乳汁ハ内臓ニ疾病ヲ生シ易キ人、粘液質ノ人、強壯劑ヲ要スル人、及劇動勞作スル人ニハ宜シカラズトス

氷ハ人ノ飲料中至要ナル物ニシテ、最害ナク且最衛生ニ宜シ、暑時ニハ明カナリ、氷ハ勢力ノ疲勞復スルニ適セズシテ火ニ蒸發ヲ催セドモ、亦葡萄酒及其他亞爾箇兒飲料ノ如ク精神ニ障礙ヲ生ズルコトナシ、

石灰石若クハ白泥（石灰）ヲ含有スル水ハ、石鹼ト和スレバ小團塊ヲナス者ニシテ、消化難キ有害ノ飲料ナリ、水槽ノ水ノ如ク汚物ヲ含有スル者モ亦宜シカラズ、其石灰石ヲ含有スル水ハ惟消化シ難クシテ衛生ニ害アルノミナラズ之ヲ以テ蔬菜ヲ煮レバ蔬菜ヲシテ硬固ナラシムルナリ、

夏日ニ當リ渇ヲ止ムルヲ名トシテ、妄ニ多量ノ水ヲ飲ムコトヲ勿レ、一口ノ水ニ醋數滴ヲ注ギテ之ヲ飲メバ、以テ渇ヲ慰スルニ足ルベシ、之レ池澤ノ水ハ飲料ニ宜シカラズ、若シ飲料ニ用ヰント欲セバ、木炭ヲ以テ濾過シテ良水トナスベシ、酵醸セル飲料ハ少量ニ用ヰレバ、身體ノ各機関ヲ興奮シ、音聲ヲ快爽ニシ、疲勞ヲ復スル能アリ、夫ル勞作スル人ニハ殊ニヨロシ、發汗スルトキニ當リ微量ノ燒酎ヲ水ニ和シテ之ヲ用ヰ、又ハ純葡萄酒少許ヲ飲メバ忽チ汗ノ分泌ヲ止ム、斯ク

ナレバ冷水胃中ニ入リテ大害ヲ生ズル恐ナシ、疲勞甚シクシテ精力大ニ衰ヘルトキハ、「ロム」砂糖ヲ蒸溜シテ製レタル燒酎數滴ヲ飲ムベシ、勢力故ニ復シテ再氣ヲ生ズ、

葡萄酒ニ水ヲ和シタル者ハ衛生ノ爲ニ良飲料ナリ、食事ノ時之ヲ用ヰレバ殊ニ宜シ、但之ヲ欲セザル時又ハ空腹ノ時ニ用ヰルベカラズ、益ナクシテ反リテ害アリ、

純葡萄酒及ビ亞爾箇兒飲料ヲ過量ニ服スレバ大ニ危害ヲ醸ス、罪之ガタメニ其機能ヲ變ジ食欲

消之ニ氣力衰耗シ智慮モ亦隨テ分衰劣ス、斯ク惡ムベキ避クベキ者ヲ、情慾ニ堪ヘザルコト能ハズシテ久シク自悟ラザレバ、日ナラズシテ惷愚ニ陷ヒラレ鬼薄ハ編ヒラレテ、免カルヽコトヲ得ズ、嗚呼戒メザルベケンヤ、

第八 衣服

絹布ノ義ニシテ家具布ニ對ス、語ナリ、即チ襦衣、手巾等ノ總稱、

麻布若ハ綿布ヲ以テ之ヲ製ス、麻布ハ綿布ニ比スレバ其質柔軟ニシテ粗糙ナラズ、皮膚ヲ刺衝シテ痛痒ヲ起ス患ナク粘液質若ハ瘙癢患者

ノ皮膚ヲ搔傷シテ、纖維ノ厮衝ヲ發シ、小腫瘍ヲ生ズルガ如キ害ナシ、然レドモ寒暖ノ急遽ニ變ズルヲ常ル人身ヲ保護スル初ハ麻布反リテ綿布ニ若カズ、發汗シテ衣ヲ濕ストキ綿布ハ蒸發セシムルコト麻布ヨリ遲キガ故ニ、身體急ニ冷ユルコトナシ、身體若急ニ冷ユレバ冒寒及胸部

聖涼偏ノ因トナルナリ、

健ニ運動スレバ輒蒸發シテ身體之ガ爲ニ大ニ寒冷ヲ覺ユル人ハ、「フラネル」ノ襯衣ヲ着ルヲ良トス、內臟ニ疾病アル人ハ宜シクフラネルノ腰

帶ヲ以テ腹部ヲ繞圍スベシ、亞非利加ニ於キテ兵卒ヲ病病ニ罹リシ時、行軍ノ際、毛織ノ腰帶ヲ以テ腹部ヲ繞繞セシメタヲ以來大ニ患者ノ數ヲ減ゼシコトアリ、

發汗セシ時ニ體ヲ露出スルコトナカレ、春初和煦ノ日ト雖妄ニ冬衣ヲ減ズルコトナカレ發汗セシ時ニ體ヲ露出シ春初和煦ノ日、妄ニ冬衣ヲ減ズレバ、寒暖急ニ變シテ必、衛生ニ害アリ、

衣服愈善良ナレバ食物愈粗惡ナリトモ亦可ナリ、蓋食物ハ獨、人體ヲ滋養スルノミニアラズ、腹中ニ入リ化機作用ニ由リテ大ニ體温ヲ補助スル効アレバナリ、肥瘦甚シキ人ハ殊ニ衣服ノ善良ナラシムコトヲ要ス、僧侶并ニ宗徒ノ着スル毛衣ハ、原神ニ對シテ謙遜ノ意ヲ表セシガ爲ナレドモ、亦衛生ノ法ニ符合セリ、

狹キ衣服ハ衛生法ノ禁ズル所ナリ、狹キ衣服ヲ着スレバ血液ノ運行ヲ障礙シ、呼吸機關ノ作用ヲ妨ゲテ動脈靜脈ノ鼓動ヲ釀シ、時ニハ卒中ヲ發スルコトアリ、「コルセット」ハ細體ノ狀ヲ擬セシガ爲ニ婦人ノ腹部ノ纖スル器具モ亦大ニ害アリ、「コルセット」ハ以テ體ヲ縛スルコ

キ甚シケレバ、肋骨ヲ壓迫シ、胸部ト腹部トヲ區分スル筋ヲ下方ニ推シテ、内臓ノ位置ヲ變シ、遂ニ大ニ各機關ヲ錯亂シテ形容ヲ變シ、心臓ヲ壓シ、肺臓ヲ縮シ、肝臓閉塞ヲ生シ、胃腑衝ヲ發スル等ノ害數アルニ暇アラズ、今「コルセー」ヲ以テ甚シキ身體ヲ緊縛スルガタメニ生ズル諸病症ヲ列記スルモノハ、天ノ與フル所ノ身體ヲ徒ニ玩具粧飾ノ用ニ供シ、力ヲ極テ傷害セントスル少婦ヲシテ聊恐戒セシメント欲スルノミ、

震ノ過狹ニシテ足ヲ緊縛スルハ、「コルセー」ヲ以テ體ヲ緊縛スルガ如キ大害ナレト雖亦皮膚ニ腫瘍ヲ生シ劇痛ヲ發ス、震ノ過大ナル者モ亦宜シトセズ、其害殆ト過狹ナル者ト異ナルコトナシ、足ハ必常ニ乾ハ了且温ナルヲ良トス、足端冷ヱレバ胃喉病齒痛偏頭痛眩暈寒等ノ諸症ヲ發ス、

第九　身體ノ淨潔

衛生ノ要ハ淨潔ニアリ、此ノ誠語ハ世界開闢ト殆其原ヲ同シクシ、諸宗教多クハ之ヲ以テ其宗法トセリ、東方諸邦ノ宗教ハ殊ニ然リ、蓋萬古不

變ノ確言ナリ、人ノ皮膚ハ絶エズ發汗スル處ニシテ、汗ハ水分ニ溶和セル粘液質ヲ無數ノ氣孔ニ誘來リ、水分蒸散スレハ其含包スル物ハ皮膚ノ表面ニ止マリテ一種護謨質ノ假漆トナリ、鹿皮之ニ附着シテ一種ノ薄皮ヲ生シ、之カ爲ニ皮膚ヲ刺激シ、痛痒ヲ起シ、疹ヲ發シ、一種ノ濟癬ヲ生シ、且蒸發ヲ遏止シテ有害物ヲ體外ニ排泄スルコト能ハサランメ、遂ニ危篤ノ疾病ヲ釀スコトアリ、是ヲ以テ體中絶エズ空氣ニ觸接スル部分ハ冷水ヲ以テ屢之ヲ洗淨シ、其覆ハレテ外氣

ニ觸接セザル部分ハ、微溫湯ヲ以テ屢之ヲ拭清セシコトヲ緊要トス、而シテ發汗益多クシテ益洗淨セザルベカラズ、又ハ石鹼及ビ麻拂粉末ハ皆皮膚ニ粘附セル脂狀ノ假漆ヲ洗去スル効アリ、

頭髮ニ各種ノ染髮膏油ヲ用ヰルヲ制止スル者ハ、其含包セル山鹽ヲ頭皮ノ害スルニ由ル時ニハ其害頭皮ニ止マラズシテ劇シキ神經病ヲ生シ、痙攣ヲ發シ、甚シキニ至リテハ精神錯亂スルコトアリ、但禿頭ニ毛髮ヲ生セシメンカタメニ

用ヰル膏油ハ既ニ失セタル勢力ヲシテ再生セシムル膏藥ト見做シテ可ナリ、時トシテハ腦熱即神經熱ノ為ニ頭髮脫落スルトモ髮根ヲ傷害セザルコトアリ、髮ヲ剃リ猪脂若ハ牛髓ヲ以テ時々頭ヲ摩擦スレバ新髮ハ再生ヲ催スナリ、

齒垢ハ齒ノ珐瑯質ヲ變シ光澤ヲ減シテ遂ニ齒蝕スルニ至ル、宜シク日々猪硬キ牙掃ヲ以テ之ヲ磨キ滑水ヲ以テ洗滌スベシ、之ヲ磨クニハ白堊ノ細末ニ重量三分一ノ麻屈溫失亞ヲ混和セル磨齒散ヲ用ヰルコトアリ、齒蝕ニ因リテ發ス

齒痛ハ溫熱物ヲ食スレバ必其痛ヲ增スガ故ニ、諸種亞爾箇兒飲料ヲ禁シテ微溫湯ヲ飲メバ大ニ其痛ヲ鎭止スベシレオル及香油等ノ如キ灸燒劑モ亦鎭痛ノ効アレドモ、速ニ齒ヲ傷害シテ遂ニ脫落セシムルナリ、

第十 浴湯

溫湯ト微溫湯トヲ論ゼズ總テ全身浴ハ膚皮膚ヲシテ柔ナラシムルノミナラズ、支體關節各部ヲ生スル花瓣ヲ和ラゲ發汗ヲ抑止スル假漆ヲ掃除シ、血液ヲ皮膚ニ誘シ諸機能ヲシテ快活ナ

ラレム、浴ヨリ出レバ支體ノ輕キヲ覺エ精神快爽ナリ、大ニ勞動シテ後浴スルコト一時間ニ及ベハ、疲勞ヲ治スルコト恰一夜睡眠スルガ如シ、浴湯ノ温度ハ其浴スル目的ニ由リテ一樣ナラズ、治療用浴湯ノ温度ハ宜シク醫師ノ指令ニ從フベク、衛生浴即身體ヲ淨潔ニスルガタメニ浴スルトキハ、微温ニシテ支體ノ寒冷ヲ覺エザルヲ以テ度トス、

春末ヨリ秋初ノ間（大約六月ヨリ九月ノ間ナリ）ノ河水浴ハ其益殆微温湯ニ等シクシテ強壯ノ効ハ微温湯ニ優レリ、河水ニ浴スレバ炎熱ノ疲勞ヲ慰シ且食欲ヲ促ス、然レドモ發汗スル時ハ河水ニ浴スルコト勿レ、頓ニ發汗ヲ抑止シテ急症ヲ發スルコトアリ、飲食消化ノ未全ク終ラザル時モ亦冷水ニ浴スルコト勿レ、古來食後直ニ冷水ニ入リテ危篤ノ卒中ヲ發セシ例枚舉スルニ暇アラズ、河水浴ハ晨起ノ時ヲ最良トス、危害ナクシテ効驗多シ、

第十一　氣絶人ノ救助

水ニ溺レ若ハ有害ノ瓦斯ヲ吸入シテ窒息スル

トキハ、同時ニ眩暈シテ血液運行ヲ遏止スルニ
アラザレバ速ニ死ス
水ニ溺レテ氣絶シタル人ヲ救フニハ、其體ヲヨ
ク温覆シテ、稍傾キタル處ニ卧サシメ、頭首ヲ高
クシ兩足ヲ低クシテ稍脇側ニ向ハシメ、而シテ
後肋骨ト胃囊トヲ摩擦シ以テ空氣ヲ呼吸スベ
キ胸部ノ運動ヲ催促シ、兼テ嚏ト嘔吐トヲ誘發
スルヲ良トス、又溺入ニ劇シキ電氣ヲ施シテ之
ヲ救フコト屢コレアリ、總ヘテ溺入ハ絶息シテ
後數時間ヲ經ザレバ蘇生セザルコト多キガ故

ニ、絶息スルトモ安ニ之ヲ捨ルコト勿レ、
害氣ヲ吸入シテ氣絶シタル時ハ、速ニ患者ヲ空
氣ノ通暢スル處ニ移シ、鼻孔ヲ塞ギ、若ハ兩脇
ヲ摩擦シテ呼吸機能ヲ興奮催促シ、且務メテ身
體ニ温熱ヲ生ゼシムベシ、其法絶エズ獣毛ヲ以
テ身體ヲ摩擦スルヲ最良トス、肺臓ニ空氣ヲ吹
入スルモ亦ヨク蘇生スルコトアルベシ、肺臓ハ其
織維脆弱ナルガ故ニ、之ガ爲ニ破裂スル恐アリ、
寒威ニ侵サレ氣絶シタル人ヲ救フニハ、徐々
ニ患者ヲ温暖ニ、先胴ヲ以テ軀體ヲ摩擦シ、次ニ

冷水ヲ以テ濕レタル「フラネル」ヲ以テ摩擦シ、最後ニ燥キタル獸毛ヲ以テ摩擦シ其後燒酎若ハ「ロム」酒少量ヲ和シタル茶ノ如キ强壯飲料數滴ヲ飲マシメテ、暖ナル蓐上ニ臥サシムベシ、

寒威ノタメニ氣絶シタル人ヲ救フニ當リ急ニ煖メントスルトキハ火ヲ近ヅクレバ纖維ヲ傷害シテ遂ニ寒脱疽ヲ釀ス、

酷熱ニ遇ヒテ氣絶シタル時ノ宜シク患者ヲ仰臥セシメテ身體殊ニ胸部ト腹部トニ聚シタル冷水ヲ注ギ醋ヲ和シタル冷水ヲ以テ布ヲ濕シ之ヲ其頭ニ蔽セ且同時ニ羽毛ヲ以テ其鼻孔ヲ刺激スベシ但絶エ入身體ヲ摩擦スルナリ

第十二墜落ニ挫傷ハ出血

高處ヨリ落チシハ肢體打撲セラレテ氣絶ス、其時ハ注意シテ之ヲ起スベシ、急ニ起立セシムルコト勿レ四肢挫傷ノ恐アレバナリ、且宜シク之ヲ平床上若ハ机上ニ臥サシムベシ若又他所ニ移サンニ難キトキハ直ニ其墜落シタル地上ニ臥サシメ、指頭ヲ以テ冷水ヲ面部ニ彈注シ、又ハ玻璃盃ヲ以テ冷水少量ヲ面部ニ注ギ次ニ手ヲ以

[illegible]者ハ掌ヲ擦摩シ或ハ醋若ハ揮發劑ヲ浸シタル布ヲ以テ緊ク其掌ヲ摩擦スベシ既ニ水ヲ患者嚥止スルハ冷水數口ヲ飲マシムベシ足レリトスト墜落シタル時前ニ食シタル物ヲ嘔吐スルコトヲ屢ニ則チ是害ヲ以テ排除ス若嘔氣アリテ吐セザルハ羽毛ノ端末ヲ以テ咽喉ヲ刺衝シテ吐ヲ促スベシ而シテ睡眠スル者ハ患ヲ刺キコトヲ要シ其他ハ醫師ニ安詳スベシ墜落ノ爲ニ挫傷スルトキハ殊ニ醫師ノ治ヲ待ツベシ且[illegible]

手又ハ指ノミヲ挫傷シタル時ハ宜シク冷水ヲ用ヰルベシ冷水ノ如ク得易クシテ且速ニ療術ヲ鎮止スルモノナシ冷水ハ亦以テ火傷ヲ療スベシ間斷ナク冷水ヲ以テ傷處ヲ冷シ患者ノ復之ヲ欲セザルニ至リテ止ムレバ速ニ疼痛ヲ鎮メテ他症ヲ發セザルコト屢コレアリ患處廣カラズシテ其傷皮膚ニ止セリ内部ニ波及セザル時ハ冷水ノ効殊ニ著レトス[illegible]甚少ク創傷ニ由リテ出血スル者ハ大害アナスコト稀少ニシテ通常創處ヲ冷水ニ浸シ其上部ヲ壓

迫レテ出血ヲ抑止スレバ足レリト雖、但刀刃ヲ以テ手又ハ前臂等ヲ切リテ鮮血迸出淋漓タル時ハ、必ず速ニ之ヲ救療スベシ、然ラザレバ勢力忽衰弱スルコトアリ、兩手ヲ以テ創處ノ上部ヲ握リ、又ハ手巾ヲ以テ緊縛シテ之ヲ緊縮スレバ流血ヲ抑止スベシ、但此ノ如ク之ヲ壓スルコト久シケレバ出血ハ止ムト雖、之ガタメニ其部ノ血液運行ヲ障礙シテ寒脱疽ヲ釀スノ患アリ、故ニ大創ヲ被リタル時ハ宜シク務メテ心ヲ沈靜シ、創處若足ナラバ手ヲ脚ノ上部ニ當テ、若手ナラバ手ヲ臂膊ノ稍上部ニ當テ、脈動ノアル處ヲ捜リ、之ヲ壓シテ流血ノ抑止シ以テ不虞ノ巨禍ヲ防グベシ、

衄血ハ殊ニ兒童ニ多シ、通常自鎮止スル者ナリ、然レドモ久シク出血シテ止マザレバ、宜シク稍患者ノ頭ヲ仰ガシムベシ、頭ヲ仰ガシメテ尚止マズ肢暈ヲ發スルノ恐アラハ、患者ヲ地ニ臥サシメ冷水ニ浸シタル布ヲ以テ頭ヲ壓シ、同時ニ四肢ヲ摩擦シ且兩足ヲ温ムベシ

清水世信　校

牙氏初學須知卷之十終

明治九年九月十九日翻刻御願
同　十月　刻成發兌

出版人　京都府平民　田中治兵衛
下京第五區寺町通四條上ル
三百十七番地