子供の健康

天野誠齋

健康法の先生

小兒の健康を保ち、また家族一同の健康狀態について、尤も簡單なる方法で、夫れを確かめる事が出來ます、即ち體重を量つて見ることで、小兒でも——大人でも——體重が減るやうでは、健康なものと認められぬことは申上る迄も御座いません。

處が日本の家庭では、健康の標準を遺憾なく見出すことの出來る、大切な秤といふものが備へてありません、秤でも備へて置いて、體重を計るのは、醫者の診察所に限るやうな考へをもつて居ますが、之れは小兒の保育上並に家庭衛生の上から觀ても大なる缺點であらうと思ひます。

然らば此の秤は非常なる高價のもので、何人の家庭にも容易に得られぬかと云ふと、決して爾うでありません、よく醫者の診察所に備へある秤は十八貫目までかゝりますが、那れで價は二十圓としないさうです、二十圓內外もする金を秤にかへるのはと、躊躇なさるお方もありませうが、假りに御婦人の帶一筋を儉約になつたら、左のみ主人公を煩はさずとも容易に買うことが出來ましやう。

帶も大事なもので、新調を望むのは、御婦人として御尤もなことですが、一個の秤を備へて置けば、愛兒は申す迄もなく、御家族全體の體重を量つて、お互に其の健康を喜ぶことも出來ましやう、又體重の減じたときは、お互に衛生上の注意を促し、豫め疾病の豫防をなすことも出來ましやう。

夫れに暑い時季には、衣類を脫いで裸體になる機會も多

も多く、小兒などは目方を量つてやると申せば、非常に喜ぶものです。

氣候が熱つい時節、行水でも浴びて、家族一同の體重を量つて見るなどは、健康の如何を顧みると同時に、また之れは興味のあることでしやう、殊に小兒などは、健康で食事も運動も十分であれば、體量は次第に增るばかりです、詰り一週間に一度づゝはかつて見ても

『今度は何の位目方が增えたか』

といつて小兒は夫れを樂しみにするものです。

夫ればかりではなく、夏になると、何人も體重の減り易いもの故、攝生を重んずると同時に、體重を量つて置く必要を生ずるものです。

家庭に一箇の秤があつたら、如何に便利で、且つ健康上の參考になるか知れません、又一箇求めて置けば、無暗に破損したり、狂つたりするものでないから、修繕の費用など左のみは要しません。

子供の腸の重疊

『食後は安靜に』

子供でも食後は三十分間ぐらゐは安靜にしなくては不可ません、御飯を食べて直ぐ激烈な運動をするのは、身體の爲めに甚だ宜しくありません。

殊に小兒が遊びに耽つて居るときは、落付いて御飯を食べないで、急いで掻つこむやうに御飯を食べ、再び表へ飛出して前からの遊びをつゞけ、飛んだり跳ねたりして、元氣に任せて激烈な運動をするのであります。

之れが子供にとつては、實に危險千萬なことで、どうかすると取返しのつかぬ、飛んだ破目に陷るのであります。故に食後における子供の取扱ひは、成るべく安靜を保つ習慣をつけねばなりません。

茲に子供が食後直ちに激烈なる運動をした爲めに、遂に一命を失ふに至つた實話があります。

『急病になつた七歲の娘』

醫師の招かれた家の子供は、七歲になる可愛らしい女のお子さんでありました、前日迄は何事もなく、其日になつて急に惡くなつたので、病氣は次第々々に惡くなるばかり

です、醫師の診た時分には、容態はモウ大分危險狀態に迫つて居ました、御兩親や御家族の方に對しては如何にもお氣の毒なことですが、最早萬に一つも助かることは出來ますまいと云ふ、診斷であつたさうです、さうして其の子供さんの病症は

『腸の重疊』

といふのでありました。

腸の重疊といふのは、どんな病氣であるかと云ふに、腸が疊まり合ひ、重なりあつて、遂には腸管が閉がつて仕舞ひ、便が下へ通ることが出來なくなる病氣であります、之れを癒すには手術をいたすより外に方法はないのです。

どうして此の子供さんは、こんな病氣に罹されたか、こんな生命に關する大變な病氣になつたかと申しますと、他に何んにも原因があつた譯ではないのです、病氣にかゝつた前の日に、俗にアボシと云ふ小さな魚の干したのを例日より少し多く食べ過したやうであつたと　御兩親は仰しやつて居られたさうです、けれども夫ればかりでは病氣になる譯はないと云ふので、醫師は能く〳〵お尋ねしたら、此のお子さんは御飯をたべてから、直ぐに戸外へ飛出して激烈なる運動を續けられたと云ふことでありましは、病氣の原因は、

『此の食後の激烈なる運動』

にあつたのです、さうして可愛さうなことには、遂に其の翌日は救ふべからざる運命に陷つたのであります。

『親々の注意』

食後の激烈なる運動は、是非之れを止めさせなければなりません、今申したやうな取返しのつかぬ。

『腸の重疊』

とか、或は

『腸の捻轉』

と云ふやうな病氣にかゝる虞れがあります。

腸の捻轉といひますのは、腸の重疊と同樣で、之れは腸が捻れて、ヨレ〳〵になることであります、之れも腸管が閉がつて、便が下へ通らなくなつて仕舞ひ、煩つた方は大變に苦しんで、早く之れを發見して手術をしても、助からぬ場合が多いのです。

何處のお子さんでも、何んの氣もなく、食後飛んだり跳ねたりする方があります、親御さん達も元氣だから宜いと其儘打捨てゝ置く方がありますが、之れは十分氣をつけなくては不可ません。

母親のお給仕

『遲飯の習慣を』

子女九人を養育されたお母さんの食事其他について實驗されたお咄しを茲に記すことに致します、九人のお子さんといへば隨分子福者なお方で御座いますが、其の御面倒のよく行屆いたのには感服いたしました。

其のお母さんの仰しやるには、食事の時なども大勢の子供ですから、隨分賑やかで、大きな食卓を造つて夫れを食堂に据え、子供を其の周圍へグルリと座らせます、お菜は各自に盛分けにして遣り、親の與へたものに對しては彼是不服を唱せぬ事にしてあります、萬一お菜の選り嫌ひを致すものがあつたら、直に食事の座を去らせ、其の時だけ喫飯を許しません、食卓の傍には私が附添ひ、下婢にお給仕をさせる事は禁じて御座います。

下婢にお給仕をさせますと、自然子供が我儘ばかり申して、悪い習慣を付けるばかりでなく、子供が遊戯にでも屈托して居ると、良く咀嚼もせず、急いで鵜呑みにいたし、戸外へ飛出します、此事は半生良人から矢釜しく訓しめられますが、夫れには母親が食卓の世話をして、お給仕をしてやらなければなるまいと考へ、子供の多くなるに從つて、斯樣に改良をいたしたのです。

夫れに早飯の習慣は、子供の遊戯に耽る時ばかりではありません、子供によつては、急燥（せっかち）な性質もあれば、冷靜（おちつき）たのもあつて、何うしても急燥だと、御飯までも、緩くりと喰べては居りませんで困ります、私共では子供の遲飯は構はない事にいたしてあります、一箸喰べてはお咄しをしたり、一碗喰べたら學校の事を語合つて居りましても、夫れには更に注意を與へませんのです、お話し仕乍ら、愉快にたべますことは、咀嚼をよくして、お腹の落付きも良し、自然消化もよいさうです、夫れに食卓を離れるときは、大抵一齊に立つやうにしてあります、此通り食事の時の監督

は責任が重う御座います。

『食事の訓練』

當てビスマークの母親が、食事の訓練を與へたと云ふお咄しは取分け感心致しました、ビスマークの小兒時代は極めて早飯で、碌に咀嚼せずに周章て、鵜呑みをしますから、母親は此の有樣を見て、之れは衞生上甚だよくないが、此の惡癖が習慣となつたなら、必ず健康を害するであらうと氣が付いたさうです、ソコで種々工夫を廻らした末、小さな紙片へ犬や猫や、美しき花などの繪を記し、夫れを幾重にも、幾重にも、小さく疊んで、夫れをまた疊紙へ入れて食卓の上へ置かれました。

先づ之れで一切の準備が出來たのです。

さて愛らしきビスマークが食卓に就くと、例の通り、慌しく箸を執ります、ソコで母親は一箸たべると傍の疊紙を取り、

『此中に面白い繪があるから開けて御覽』

と云ひます、一箸口に入れたビスマークは、箸を置き、モグ〳〵咀嚼（かみ）ながら幾重にも疊んである繪を開き、皺を延して見ると、動物だの、花だの、いろ〳〵な珍らしいもの、美しいもの、愛らしいもの、などが出ますので、非常に興を催し、一箸食べては疊紙をあけ、爾うして咀嚼を致します。

母親は永らく斯くの如き丹精をこらした結果は、遂にビスマークをして、遲飯の習慣をつけ、良く味つて、食事する樣になつたさうです、が之れは大に子供の食事に對する參考とすべき教訓で御座います。

『お辨當は食麵麭』

小學校へ通ふ子供が四人になりましたとき、私は考へました、お辨當は餘程注意してやらないと、子供の爲めにならないと、夫れから育兒の御經驗のあるお方にも折々うかゞつて見ますが、餘りよい考案がなくて困ると仰しやつてゞ御座います。

私も之れには隨分困りましたが、矢張り食麵麭が一番可いやうに思ひまするし、夫れに子供も食事の時間に世話がなく、簡單に喫べられると云つて居りますのでお辨當は食麵麭と定めて置きました。

先づ半斤の食麵麭を、竪に三切といたし、爾うして白砂糖と、お醤油と等分位にしたのを、鍋でかきまはしながら、煮詰めて、ドロ〳〵になる、夫れを一切づゝに塗つて、持たしてやりますけれど、毎日是ればかりでは飽きますから、一週間二度位づゝ、果實のジヤミを附けて遣つたり、或は肉などを入れる事にいたします。

郊外の散策は東京住ひの小兒には、尤も必要な運動だと申して、良人も常に之れを奬勵して居ります故、一ヶ月に二度位づゝ、日曜日には小兒を連れて、良人が先立ちで郊外へ出懸けます。

連れて參る小兒は學齢に達したものばかりですが、此の旅行の服裝並に用具は、自身必ず前夜洩れなく整へ置く事に決めて御座います、翌日出懸けの時になりまして、一品でも手落ちがありますと、一緒に參ることが出來ない規定ですから、子供達もよく之れを承知して居て、此の一行に洩れないやうに注意します。

お辨當は海苔まきに、食麵麭が普通で御座います、夫れに水筒を一箇づゝ用意いたし、沸冷しの水を之れに入れておきます、お辨當と水筒は銘々子供が脊負いますが父親も其通りにいたします。

服裝は洋服で、脚絆、草鞋がけといふ扮裝(いでたち)です、郊外と申しても汽車にのつて隨分遠方まで參りますが、何時も必ず日歸りに致します。

總武鐵道で、成田まで參り、成田から佐倉まで三里位は御座いましやうか、其の間を徒歩で往復いたしたさうです、お辨當をつかひますのは、大概途中の山林とか原野で御座います。

空氣の新鮮なところで、運動をなし、空腹を充すのですから、子供達は非常な悦びで食事をいたすさうですが、歸つて來て、そのお咄しを聞いたばかりでも、嘸愉快なことだらうと共に嬉しう御座います。

斯ういふときは遠足からの歸り時間は、夜の八時頃になりますから、夕飯は途中で一同軍鷄で御飯を喰べたと申します、歸宅してから入浴を濟ませ、夫れから衣類などは自身に整理させて床に就かせます。