更衣に就て

新免義男

人の体温は通常攝氏卅七度位に常に一定して居まして身体の諸機能を保護致してるのは全く身体の温の發生と温の放散と相互ひに平均するからで之れを温の調節と申ます此調節か完全でなければ疾病を來すのでありますから甚大切なことでありますて夫れで人間の体温の發生と体温の放散する生理を御話申せば先つ神經系の媒介によりまして筋肉や腺器などに温を發生し皮膚や肺臓などが温を放散するのでありまして身体の安靜なるとき又は饑餓のとき即ち温の發生少なき時は肺の運動心臓の運動は強盛とならずして皮膚の呼吸も中等度に蒼白く乾きまして体温の放散を減少致します消化作用即食物を攝取し又は筋の運動する時は温の發生が多くなりて呼吸及心臓運動は増加し皮膚呼吸も強く行はれて血色を増し發汗し温の放散を増して体温を得一度に保全しようとします又た氣温の昇降に對しても右の約束に違はず外氣か寒冷なる時は皮膚は蒼白くなり暖き衣服を着け温の放散を減じ且つ多食し勞働して体中の酸化化用が盛となれば温の放散を増加します若外氣が温暖なる時は皮膚は血色を増し發汗し輕き衣を着け温の放散を助け又食物を減じ安靜に休憩して体中の酸化作用が減退すれば温の發生が減します如斯温の發生あれは次で温の放散ありて身体は巧妙に調節加減して体温を一定に保ち保護して吾人間は生活し居るのでありまして扨此巧妙なる体温保全作用を防害し疾病を招致するものは種々の原因がありますが尤も我々人間に多く來襲するものは不順なる四季の變化で即ち外氣温度風濕潤の度が急速なる變化を身体に受けるのでありまして如此き突飛なる變化は温調節作用は忠實に働きましても之に對して完全に調節するをは力に及ばず遂に寒暖不調

和の結果疾病となります今日此頃東京の如きは不順の天候多く日々の温度風雨濕氣の急速なる變化を身体に蒙らしするとは西國地方よりも多く從而更衣の順序不定にして眞冒に罹るもの多く且つ續發症を來す危險も少なくありません殊に其風土に習慣せさるものは更衣には大に注意を要します昨日は寒く今日は暑く汗を拭ひ午前は單衣を着くるも午后は衣服を着けて火爐に親むか如き出沒奇變なる天候に對し衣服を加減することは到底不可能てあります己に寒氣が身体を襲ふと感せし以上は已に寒に侵されたるものにして遲くあります故に變化に對して頻回衣を更むるとは却て有害無益であるから四季の變遷する不定の數十日間は更衣を謹み氣温定まるを待ちて后更衣すべきてあります又夜間睡眠の際は温調節の理に基き体温減退するものでであるから一定の温を保ちて放散せさる爲被薄團の必要なる譯でであります夏夜寢冷てふ寒冒に罹るを少からさるは之れが爲なり而して寒冒は只鼻カタル喉頭カタル氣管支のみならずロイマチス腸カタル膀胱カタル腎臟炎肋膜炎肺炎神經痛等の諸病をも發するものなれば等閑に附すべからざる事でであります

斯く寒冒の豫防として述ふる時は寒暑共に更衣せざるが豫防なりと誤解すれば大變なり常に温袍に過くれば皮膚は菲弱となり却て寒冒に罹り易くなるものなれば皮膚は日々清潔に適度の刺戟を與へ例へは冷水の皮膚摩擦又は時季により水浴等をなし次に述べんとする着衣の注意要件を守り皮膚の營養を計ると其官能を盛にし抵抗力を貯をふべきでであります

着衣の注意として　第一は襯衣即ち肌に接する衣類は木綿を佳良とす麻布は不良にして毛布も皮膚の薄弱なるものには不良なり小兒等に用ゐて發疹を生するをあり第二は衣類は清潔に輕く乾燥なるを要します濕潤せるものは寒冒に罹り易し第三は衣の制度生來習慣せさるものを着用する時は疾病

を來すをあり第四は温袍に過くれは發汗する而已ならす身体虚弱となり病に冒され易く輕さに過くるも同一なり哺乳兒は概して温袍を要します第五は衣服は狹きに過くべからず頸部狹くして緊搾せられば屢眼炎頸部の淋巴腺病を起し帶紐等を以て緊絞すれば呼吸や消化の障害を來し胸廓肝臟の畸形を發します靴の狹さは足の畸形鷄眼靴傷を生します第六は衣服の着色であります其色素の材料に注意せされば發疹中毒を來すをあり第七は帽は日光を避くるを目的とし重さを避け温袍を避くる必要とします以上の要件は更衣に就ての生理上の説話と密接の關係があるから兩者共に並行して實際に應用し健康を保ちたいものであります

▲婦人の盆栽（某夫人）

盆栽は婦人に最も適當した樂みであらうと私は思ひます、私の持てゐるのは金にしては何程の價値はありませぬが、自分で丹精したもの許りですから何だかかう自分の子供でもあるやうに思はれます、或時は曲げて見、或時は水の分量を少くして見るといふ風に丸で子供でも教育するやうに色々やつて見ます、この棚の上の土許りの淺い鉢を御覽なさい、これは田の畔の土を取て參つたものです、そして毎朝水をやつて居るのです、春になつて參りますと種々な草が芽を出します、或は嫁菜或は紫雲英たんぽゝ、薊のでる事もあります、蔓の出る事もあります、或は又名も知れぬ草もあります、ドンな雜草でも此鉢の中に芽を出しますと人の拵へた以上な趣きがあつて得も云へぬゝいものです、

▲子供と廣告の繪

昨年の夏頃でした私の園兒が言ひ合はしたやうに黑の海軍帽を三つ四つ重ねて頭に載せ、胸を開いて藥はいらないかいりませんかと、賣り聲をまねて遊んで居ますから、何藥ですかと尋ねますと、胃活です、直ぐに風邪が直りますと答へました、これは胃活の廣告のシルクハットを被つて、燕尾服の胸の開いてゐるのを眞似てる事と分りました、其まね方の巧みなのには實に驚きました、それも誰かに教へられたのではない、色々取調べましたが、僕はおとうさんの雜誌で見た僕は汽車の窓から見た、僕は藥屋にあるのを見たと云ふので全くの眞似でした、又或幼稚園では女の子が帶を前に結び羽織の襟をつき上げて後にすらし、左褄をとつて歩く遊びをするから、何の眞似かと問ふと、三越の廣告の姉さんですと答へた廣告の繪ははでゝ人目につき易いから丁度子供の思想に適して居る『明治の家庭』（廣告の繪が子供に及ぼす影響）