

若い人の健康

重田定正

(一) 身體の健康

この小篇の内容は、幼稚園教諭の身体的・精神的及び社会的健康の保持並びに増進に関する一考察というべきものであるが、そんな標題では見ただけで精神的健康に、却てよくない気分を起される読者があつては不本意なので、あえて「若い人の健康」、と書いた。幼稚園教諭はおおむね若いし、戸籍面では若いといえないと抗議される方も、みんな気は若い方達にちがいない。この御注意は、何歳以下の女性に用いてはならぬなどという広告の化粧品類ではない。幼稚園につとめておられる全部の女性に読まれるために書かれているものである。

世の中には健康に無関心な人たちが多い。親不孝のむすこが臨終の枕辺で父親から保険にはいつていると始めて聞かされた。それなら少々葬式を盛大にしてよいだろうと思つて、心ならずも孝行者らしい振舞をした。ところが生命保険でなくて火災保険だつたという。生命より財産の方が貴重なのである。しからば精神的な仕事をしている人自身、健康に気をつけているだろうか。

「そんならば生命は欲しくないのか」と医者には言はれてだまりし心……」

という啄木などは、からだのことなど一切おかまいなしという生活を續けていたようである。

「主要なる課業の一つとしておのの健康に注意すべきである。思慮分別のある人間が、その運動や食事の上に注意して、何が自分によく何がわるいかということ、医師以上に熟知しなければならぬ」というのは、ギリシアのある学者のことではあるが、現代のわたしたちも、この医者以上にという句には感動させられる。わたしたちは、自分の健康について医者以上に正しい知識をもつていなければならぬ。

結核について

グラフに書いてみると、日本の結核死亡率は最近、驚くべき減少を示したことがわかる。しかし患者はその割合に減つてはいない。死人は減つたが病人は増したと思つてよい。結核症は依然としてわたしたちの強敵である。結

核症についての知識は、勉強しない医者よりも勉強している患者の方が豊富でもあるし正確でもある場合が多い。それは、自分のことだから真剣になるのである。しかし願わくは病気になる前に真剣でありたいものである。

わが国では結核といえば、微熱が続く、軽い咳をする、なで、肩・細面、顔色はおお白い、顔色に頬のあたりがぼつと赤いなどと思つてゐる人がまだ絶えない。ところが、結核療養所に行くと、無熱、咳も痰も出ない、頑丈な骨格、四角い顔、血色がよく肥えた患者たちが安静を守つてゐる。友人の医者の家の女中さんで赤ら顔の、がつちりした体格をした、今まで病氣一つしたことがない娘がいた。すこし息が苦しむというので、女中部屋では気が休まるまいという親切心から、知り合いの病院ですこし休養してくるようにと、彼女は身廻り品をもつて元気で家を出かけた。入院、レントゲン撮影、する

と粟粒結核に両肺ともおかさされて入院翌々日に永眠した。こんなことは専門医なら驚くにはあたらぬであろうである。見た目や自分の気持だけで結核を診断するものではないことの実例である。

わたしたちは自分と結核感染との関係はどうなつてゐるかを、知つておかねばならぬ。ツベルクリン反応が陰性か疑陽性か陽性かは、この関係を明白にしている。ところが、わたしたちの中に、最近はいつ、何年何月にツベルクリン反応してもらつたのか全然忘れてゐる人がいる。いわんや判定の結果は、どうだつたのか、あなたまかせである。これでは自分の健康を守つてゐるといふ資格はありはしない。どうか、自分のツベルクリン反応は二十四時間目、四十八時間目には、赤くなつてゐるところ、発赤（ほつせき）と発音（はつせき）の長径と短径とはそれぞれ何ミリメートルか、また硬結（じこり）や

水疱（みずぶくれ）や壊死（えいし）と発音する、組織が死んで小さな穴があくこと）などはないか、広い淡紅色の発赤の中心部に、より濃い発赤が見られる二重発赤という現象を呈したかなど正確に覚えてゐること。ツベルクリン反応の正確な判定が結核予防の出発点であるからである。

ツベルクリン反応が自然に、というのはBCG予防接種によつてでなく陰性から陽性に転化したら、一年間は結核の発病についてじじゆうぶん注意しなければならぬ。過労を避ける、睡眠時間をできるだけ長くする、家事の中でも延ばせることや、誰かに頼めるものはなるべく自分でしないようにする。夏の強い直射日光に皮膚をさらさないようにする。海水浴や高原の滞在はしないのが安全。もつとも必要なのは三カ月に一度くらいエックス線（レントゲン線）写真をとり赤血球沈降速度（赤沈とも血沈ともいわれる）検査

をしてもらうことである。とにかくこの時期は自分では何ともないのであるから危険千万である。東京大学教養学部では、自然陽転学生は自覚症状がなくとも、体格がどんなに立派でも、スポーツ選手であつても、戸外の体育実技は一切やらせない。本人のつらいのはもちろん、彼等のために特別の体育指導にあたる教師もつらいのであるが、学問が陽転者の発病率の高いことを教えてくれたのだから、その真理に従つてゐる訳である。

ツベルクリン反応に陰性転化という現象があることが、だんだんわかつてきた。昔から麻疹や百日咳にかかると陽性だつた子が陰性になることや、結核症が重くなつても陰性になることは知られていたが、ここでいう陰転は健康な人間に起るのであつて、陽性になつたら最後、一生陽性であるという考えは改められなくてはなるまい。

ツベルクリン反応陰性の場合、B

CG予防接種をしてもらう。BCGに ついていろいろ論議はあつたが、BCGが予防方法として有力なものであ ることは確かである。ことに農村から 都会地に出てきた先生は、BCGにも 頼るのが賢明である。BCGが正しく 接種されたのだつたら、昔のような大 きな潰瘍(かいよう)をつくり傷痕を 残すようなことはないはずである。か さぶたがとれて液体がしみ出しても、 ワセリンか何か(肝油軟膏のようなもの)塗つてガーゼや綿が直接触れない ようにしておけば、間もなく乾いてしま う。硼酸軟膏は分解して、ただれを 大きくすることが多いから禁物。

寄生虫病について

結核症について寄生虫病もわたしたちに害を与える。蛔虫などは、すいぶん多く寄生していても案外本人は平気のこともある。外国では一人の人間に 五千百二十匹というレコードがある。

日本でも千六十五匹という報告がある。しかし一匹でも、寄生したという か迷い込んだ場所によつては生命の危険さえ起こす。また盲腸炎(新しい医学用語では虫垂炎という)の原因が、虫垂に迷い込んだ蛔虫であつたりする。女性では虫垂炎だろうと診断された腹痛が、実は性器殊に卵巣附近の炎症だつたりすることがあるから、未婚のひともし一応気をくばることが必要となる。また腎盂炎(腎盂と書く)も、けんもうになつてしまふから御用心)も女性がかかりやすい病気である。

脚気について

都会地の寮などで食事をとつてゐる人たちには、脚気の予防もゆるがせにできない。あしが太くなりだるくなる動悸がする。こんなときには、早く診察をうけて、ビタミンB剤をすこし多くとる。余り多きに過ぎては、体外に排泄されてしまふから無駄である。

栄養について

栄養に気をつけること。たとえば、大根の葉にはビタミンAが五千国際單位もあるのに、アスパラガスには全然ないし、磷の含量は、大根葉には二百四十ミリグラム、ホウレンソウには六十九ミリグラムというように、昔は捨てていた大根葉の栄養価が高いことが近頃はやつと認識されてきた。女性にとり若い人たちは、糖分を好む。さつまいもがその好例である。いも類でなくとも、餅菓子、お汁粉などの類を食べ過ぎると、胃腸に負担をかけるばかりでなく、多量の含水炭素（炭水化物とも糖質ともいう）を消化するためビタミンBが不足になつてくる。白米ばかりたくさん食べて副食に注意しないと、脚気になるのは、このためである。

(二) 精神的健全

精神的健康もわたしたちにとつて重大な問題である。からだの病気は分り易いので、仕事を休みよすが、こころの異常は、理解されにくく、自分だつてわからないことがある。専門家の調査によると、日本には精神病患者が約七十万人、性格異常者、病的性格者ともいわれる精神病質者も約七十万人、精神薄弱者が約二百万人いるという。精神薄弱者は低能（低脳とか低脳とか書く先生がある）といわれるものだから、先生方にはその心配はない。しかし精神病者は一人も出ないとはいえないし、精神病質者ともなれば、相当の人数がいてもいささか差しつかえない。精神分裂病や躁鬱病は、十五歳ごろから三十歳ごろに、したがつて若い人たちにおこり易いから、警戒を嚴重にしなければならぬ。

またわたしたちの周囲には、自己中心、わがまま勝手、勝ち気、負けずばらい、人目につきたい、虚栄・見えば

う、浅薄軽卒、平気でうそをつく、感情の表現が露骨である、暗示されやすいといった人もいるのである。さらに環境との調和がうまくいかないために感情生活の不安を来たし、恐怖や苦悶などの症状を呈し、実際はどこも何ともないのに、自分のからだのことばかり気にする。疲れやすく、独力力が弱く、自信に乏しく、気力がなく、周囲にたいして要求の程度が高く、この要求過多は自分自身に対しても行われるので、しぜん、失望・不平・不満もちやすい。他人を羨みやみ、嫉みやすぐ愚痴つぼくて感謝の念が薄く、劣等感をもちやすいといった人がわたしたちの周囲に見当たらないだろうか。

これに似て、感情が過敏になりささいなことが苦になり、抵抗力が弱く、疲れやすい、身体のあるいなる異常を苦にしてこれを訴えて尽きるところを知らず、しかも安心しない。無気力となり実行力を失い、睡眠もねつきが悪

くねついても眠りが浅く、夢が多く熟睡ができず、頭が重かつたり、頭痛がしたり、めまい・耳鳴り・どうきがする。食欲がなくなり・眼瞼(まぶた)や手指のさきがふるえるといった症状は、神経衰弱のときに見られる。このような症状のいくつかをもつている人もわたしたちの中に必らず発見される。

わたしたちは、そんな人々を理解と同情とをもつて見守つてあげなければならぬ。ところが、これらの心の病気がいかに本人を苦しめているか、わからないために、無頓着、無理解といった態度をわたしたちがとつていないだろうか。

このような先生の心の状態は、どこにも何らかの悪い影響を及ぼさないはずはないので、結核症と同じように精神障害についても、わたしたちはもつと注意もし研究もしよう。

「人が世の中及びお互い同士に対し

て最も効果的にまた最大の幸福をもつて、自分を調節し順応してゆくのを精神の健康と定義しよう。……そして常に心を平静に保ち絶えず気を配つており、一方社会生活において他人に対して思いやりのある態度を押し、しかも自分は楽しい気持を持ち続けてゆくことができる、という能力……これが健康な精神である。と思う」といつた或る学者のことばは味うべきである。「他人に対し、思いやりのある態度で接しても、自分が苦しめてはつまらないし、自分は楽しくても他人の気持など」と構わないという態度では迷惑千万である。

幼稚園の先生方は、園児のために、身体的にも精神的にも、また社会的にも健康であるよういつも努めていたできた。

(東大教授醫學博士)

(29頁より)

に二回ある参観日には必ず連れて行くようにしましたが、そのときも兄は兄で、自分が遊戯ができるのが得意そうであり、弟は又弟で、母親と一緒にいられるのが得意そうであり、別に幼稚園に入りたそんな態度も示しません。

そして二人とも、別々の場所で母親を独占できるという喜びを持つようになり、正彦は嫉妬も示さず、乱暴も妨かなくなりました。

以上のように、母親は姑媳の手段ではあつたが、一応立派に問題を解決している。全く「親」という者は知慧の出るものだな」という感じがし、感心させられる。しかし、このやり方には無理があるので、今後どのように導くか、その指導と経過については極めて興味が残っている。

(筆者 愛育研究所教授相談員)