

春の氣候と幼兒の衛生

東大衛生學教室 萩原兼文

春先ともなれば、庭の小草にも一つ二つ新芽が萌え初め、梅の小枝に鶯の訪るゝ様になります。まだ〳〵寒さは相當に厳しく池の面には氷が張り、北風は身を切る様に吹き荒びます。兎に角三寒四温を申しますか、春の初めは、冬型の氣候から夏型へを移り變る時機で氣象の變化も甚しく、暖いかと思ふと急に寒くなる、氣候の定まらぬ時です。

一體、人間は動物と異つて裸體です。から、かゝる寒暑の變化に對しては、人爲的に衣服を重ね、或は暖房を入れて、なるべく身體を攝氏三七度位に保持すべく努力せねばなりません。

健康體に於て體表面溫度は攝氏三二度位ですから、今假りに外氣温を一〇度としますと、三二度と一〇度の差、即ち二二度丈、衣服なり暖房なりで調節しませんと寒さを感じる事になります。つまり人爲的の體温調節をして居るのであります。

然し人間とて生物ですから自然的、生理的に體温を調節しようとする努力を居ります。即ち、吾々は寒くなりますと、脂肪の多い物、甘いもの等を食べ度くなります。なるべくカロリーの多い、熱源になる様なものを食べるのです。亦寒い處に出ますと、皮膚は收縮して體温の放散を少くし、運動して體

内の熱發生を促進させようをします。かう云ふ體温調節を化學的の體温調節と申します。

亦外氣温が攝氏二〇度以上に昇つて來ますとだん〳〵體温を放散し難くなります。吾々は常に攝氏三七度の體温を維持する爲に、絶えず體内で熱を發生して居ります。つまり體内には酸化現象が不斷に行はれて居ますから一方それ丈宛、體温を捨てなければなりません。外氣温の低い時は〳〵外へ熱が逃げますが氣温が高くなれば體温放散は困難になつて來ます。殊に夏季甚しい時、無風で、湿度が多ければ、猶更體温放散は至難となり其結果體温が上昇して所謂鬱熱状態になります。其處で外氣温が高温になりますと、吾々は必然的に皮膚表面が充血し、汗を出します。即ち汗の蒸發で體温を捨てようとするのです。この體温調節を物理的の體温調節と申します。

以上三種の體温調節を行つて吾々は

寒暑に對處して居りますが、此調節反應を敏活ならしめて常に健康を保持する爲には、平素から皮膚の鍛鍊を怠らず、身體を清潔に、適度な運動で、十分なる安眠、營養が肝要であります。所謂健康體であれば、寒暖の差をそれ程、心配しなくとも自然的に對處して行けますが、老幼、病者は餘程氣候の激變には注意せねばなりません。尤も幼児は内にこれから大いに伸びん

とする活力を藏して居りますから、老人や病者の様に餘り寒暑に留意し過ぎるのは却て身體の鍛鍊を忘却する事になつて悪い結果を來しますが、何分未だ鍊磨されない弱々しい體ですから、常に周圍の人は其健康に注意してやる必要があります。

春でも五、六月頃になりますと吾々の體温調節は實に樂な時季になります。暑からず寒からず、氣持よい快適な氣候ですが、學者の研究に因りますと、吾々の皮膚表面一平方糎から毎秒

一、五ミリカロリー位の熱を放散し得る時季が最快感であること云はれて居ります。丁度五、六月三十、十一月の晝頃の氣候です。

次に春先三、四月は氣候の激變に伴つて、非常に風の吹く時です。風が強ければ塵埃も多く飛びます。塵埃が多ければ、それに附著する細菌も多くなると考へられます。(殊に細菌は、攝氏一〇度以上の氣温になりますと、だん／＼増殖力が旺盛になつて参ります。) 近來殊に大都會では、デフテリー、猩紅熱、麻疹等の空氣傳染病が、春季に流行する様になつて來ました。これは大都會の交通量が蓋し頻繁で塵埃の量も非常に多くなつて來たのが最大原因だらうと思はれます。

從て幼児が、雜沓する市中や、デパート、映畫館等へ出入する時は、なるべくマスクを用意せられ度、歸宅後は十分、顔洗、含嗽して休ませるのが好いと思ひます。

亦春は、櫻の花見にでも出掛けて居ると今迄晴れて居た空が、見る／＼内に曇り出して、ザーツツ一雨、思はぬ敵襲に客や店の人々を驚かす事があります。この様な時ビシヨ濡れになつて歸つて來た子供がありましたら直ぐ着物を着替へさせ暖くしてやらねば風邪を引きます。亦運動でもして汗ビッシヨリになつた時も後で、好く汗を拭き取るなり、衣替へした方が好いと思ひます。衣服が濡りますと、水は非常に熱を良く導くものですから、ぎん／＼體温を吸収されて、感冒に罹り易くなります。

また、いろ／＼御話し度い事もありますが、今日は此位で止めて置きます。(以上)