向寒期の幼兒保健

醫學博士　廣瀬　興

一般に、小兒の保健に重要なる影響を與ふるものは先づ、榮養と氣候とであるが、而して、一年を通して最もこの兩者に注意を要するときは、梅雨期と嚴寒期とであらう。梅雨期は溫度、濕度共に高く、體內に鬱熱の狀態の生じ易く、引いて、新陳代謝の障碍を來し、消化不良の原因となる。我國は四面海に圍る島國であるため、七月頃は最も高溫高濕のため消化不良を來し、死亡する乳兒は極めて夥しい數である。幼兒に於ても同樣である。

之に反して、冬期は空氣乾燥し、氣溫低く且つ室の內外の溫差甚しく、ために呼吸器の粘液は强く刺戟せられて、發赤腫脹して、「カタル」を起し易い。尙、冬期は新鮮の野菜不足し、且つ日光弱く紫外線僅少のため、各種のヴヰタミン缺乏して、疾病に對する抵抗力薄弱となる。特に平素體質の弱い小兒はために皮膚には「ひゞ」「あかぎれ」「しもやけ」を生じ、感冒、氣管枝カタル、扁桃腺炎、肺炎、ヂフテリー、百日咳等に罹患するに至る。榮養と氣候卽ち日光、空氣、氣溫、濕度、氣流は互に密接なる關係を以て小兒の健康に重要の影響を及してゐるのである。

其故、冬期に於て是等の疾患を豫防せんとするには秋期より種々の心掛を必要とするのであつて若し嚴寒の候ともなれば時旣に遲いのである。

一般の衞生としては秋の頃より成るべく薄着の習慣をつけておくこと、靴下も短いもの、晴天で無風の時は腕出しシャツに、短いパンツで戶外運動をさせる。體質の平素弱い小兒、卽ち皮膚の榮養の惡い過敏の小兒卽ち皮膚の光澤なく、脂肪氣に乏しく、乾からびてざらゞし、色も蒼白く、少し寒い風に當てると顏色急に蒼ざめ、毛孔が立ち、唇が紫色に變ずるが如き小兒、かゝる小兒は又「ひゞ」「あか

ぎれ」或は「しもやけ」に罹り易い。かゝる小兒は丈夫の小兒の如く、直ちに積極的の處置は取れない。日光浴も室內で窓よりさし込む日光に足部とか、手腕とか一小部分を短時間、例へば五分とか十分とか直射させるが如くして漸次大部分を長時(三十分)行はしめる樣に試みる。

日光浴の祕結は成るべく無風の時、短時、小部分より、極めて徐々に直射日光に曝露せしめること、蔭の部分をよく毛布に包むこと、施行前に一杯の生水を飲むこと、深呼吸して冷空氣に馴れしめておくこと、施行後よく硼酸水にて含嗽することを忘れてはならない。

「しもやけ」の毎年生ずる小兒は秋より日光浴、毎夜、手足を耐えられ得る熱さのヌカ浴せしめること、肝油を飲用せしめること、鰯、にしん、卵黃、しひたけ、牛乳等のヴィタミンA、Dの豐富のものを與へることが肝要である。これ等の注意は同時に感冒、其他の呼吸器病の豫防ともなるのである。

冷水摩擦は幼兒には仲々困難であるから、入浴後よく皮膚を乾布にて摩擦するのみにても效がある。就床時必ず寢衣に更衣せしめる習慣は大切である。

日本家屋は通風のよいため冬期は乾燥し易い故、幼稚園託兒所に於てストーブ、火鉢等の暖房裝置のある室は常に適度の濕度を保たしめねばならぬ。最も適度なるは若し、室の窓が閉められ、無風であるなれば濕度計の濕球溫度が華氏五十六度の時で、これよりも濕度が低くなれば蒸氣を必要とし、反對に濕度が增してくれば室內の通風をよくしてやらねばならない、卽ち六十八度に溫度が昇れば風速一分間に五百呎を要する割合である(一般に濕度計を使用することを奬勵したい)。

若し室內が乾燥すると塵埃も立ち一層氣管の粘膜を刺戟し、扁桃腺の腫脹を招來し、ヂフテリー、百日咳の誘因となる。保育室、遊戯室の掃除には必ず、濕つた鋸屑又は茶殼を散布して後、行ふべきである。扁桃腺肥大の原因が、遊戯室の塵埃に關係のあることを實驗的に證明した學者もある位である。

ヂフテリーは秋より冬にかけて多い小兒傳染病であつてヂフテリー菌が扁桃腺や喉頭や鼻腔粘膜に附着繁殖し、其

毒素を全身に傳播せしめ、遂ひには心臟衰弱に迄、進行せしめるに至るのである。近來、ヂフテリーは豫防注射が完全せられた故、必ず保護者に奬めて實施するがよい。何等の副作用も來すことなく極めて安全である。ヂフテリーは罹患すれば直ちに治療血清を注射するのであるがこれは二十四時間を經過せざれば效が現はれず、その間、若しヂフテリー義膜と稱する細菌性の苦狀物が喉頭を閉鎖し窒息せしめるに至る。其故、本病は特に一刻も早く診斷を下す必要がある。

後に引く犬の遠吠樣の特有の咳嗽を發見せるときは直ちに隔離せしめねばならぬ。又、口腔を檢して扁桃腺に苦狀物を發見せるときは、直ちに一應醫師に相談すべきである。

百日咳は幼兒期呼吸器病中、最も苦心する疾病であるが、これも可及的早期に發見して登園禁止せねば、遂ひには全園兒に慢延の恐るべき狀態を來すであらう。本病は多くは無熱で、夜間漸次增加する咳嗽で始まる。次いで發作性後退性の咳に進行し、咳のため眼充血、輕度の眼瞼浮腫、粘液の吐出、嘔吐を來す。晝間も舌壓子の如きで咽腔に刺戟を與へると前述の如き特有の咳を爲すによつて診斷を下し得ることがある。

百日咳の豫防注射も相當の效ある故に行ふべきである。罹患せるものは嘔吐のため榮養不足を來す故、若し吐出せるときは再び食事せしめること。殊にヴヰタミンBを與ふること。衣服、室內を日光によく曝らし、新鮮の空氣を入れること、轉地せしめることが大切である。若し本病に熱の上昇、呼吸困難を併發すれば、肺炎に移行せる證固故その手當をせねばならぬ。

肺炎の場合、最近迄、室內を密閉し、火鉢の上の鐵瓶や洗面器より盛んに蒸氣を發生せしめ、室內を夥しい蒸氣にて充滿せしめる習慣があつたがこれは前述の如く、新陳代謝に不適當の高濕狀態であるから、却つて病症の經過不良ならしめるものなりと云はれ、近時は吸入以外は却つて外氣を室內に通せしめ、效を奏してゐる。一般の心得べきことである。

要するに冬期に於ける疾病の豫防は、偏食なき合理的榮養食を攝らしめ且つ日光浴と適當なる濕度に注意するといふ三大根本的要件を嚴守することである。

（終り）