

初冬の保育衛生

廣 瀬 興

小兒は成人に比して急速の發育を成すものであるが、その發育の過程には、やはり種々の影響を受け、幾分の遅速のあるものである。例へば、季節もその一つであつて、これを發育の年内動搖と稱してゐる。即ち一般に身長は春より夏にかけて最も急速に増加し、秋に少い。反對に、體重は秋を中心として最も増加し、春に遅いのである。冬期は従つて、身長體重其他發育全般に亘つて、最も消極的の時期と云ふことが出来る。寒さのために生活が不活發の時である。榮養上から考へても、肉類等に於ける蛋白質、穀類等の主成分である含水炭素は充分であるとしても、吾々身體の生理的作用の調和をはかつて、各種の疾病を豫防し、發育を促進せしむるに最も大切であるウキタミン殊に新鮮な野菜、果實より攝取せねばならぬウキタミンCの不足勝ちの孝節である。又、日光はその力最も弱く、しかも曇天

の日多く、紫外線の量も僅少である。従つて、骨、齒牙其他の發育に關係あるウキタミンDの不足を來し、感胃に侵かされ易く、又、甚しきときは、佝僂病と稱する骨の發育障碍を招來し、顫門閉鎖不全（おどりこの癒合せるもの）セムシ、下肢の疆曲（O字脚、X字脚）齒牙發生遅れ、咀嚼面は鋸齒狀を呈す。又、寒氣のため充分體內溫發生を必要とする故に自然に脂肪分を要求する。溫發生が不充分で細胞の新陳代謝が不活發であると身體の血液循環の不充分の局所例へば指尖、趾、耳朵等に凍傷を來す様にもなる。冬期は室内を閉し、火鉢、ストーブ等にて暖をとるため室内の空氣が乾燥し汚染されてゐる。かゝる時急に室外の寒冷な異つた空氣を吸入すると、呼吸器道の粘膜を刺戟して、咽喉カタル、氣管支カタル甚しきときは肺炎を誘發するのである。

故に、冬期に於ては勿論、初冬の頃より特に、榮養、日光、換氣の三事項に付き、前述の如き點に重點を置かねばならない。(本誌七月號保育衛生の項参照)

營養は勿論一般原則に従つて、各種の成分を含有するものを攝取せしめるのは當然であるが、殊に、虚弱の幼児は脂肪の多きもの、肉、魚等を與へ、必要なればビタミンA補給のために、肝油を與へることも効果がある。殊に幼稚園に於て大勢に一時に服用せしめるときは誠に簡單である。この場合、あらかじめ、體重を測定し、便通の具合を一應檢して後、コーヒースプーン一杯より始め、何等便通にも變化なきときは一週後に二杯に増量し、最寒に至つて、約三杯として、四五月頃まで持續するのが普通の用法である。肝油に耐えられず下痢を來し易き幼児には、ビタミンA製劑(理研ビタミンA、ガロステリン等)を與へるがよいが、肝油の方が効は多い様である。肝油は餘り精製せぬ方がよい。日本藥局方の肝油は價安く効有りと云はれてゐる。

若し下痢が一時的なれば再び少量より始めたがよい。又

年長兒なれば、小牛の肝臟料理、所謂もつ料理も有効であるが新しい材料を求めるのが困難である。

新鮮の野菜は特に注意して與へねばならぬ。青菜類のおしたし、大根オロシ、一夜漬、各種の野菜サラダ等である。林檎、ミカン等果物を勉めて與へるがよい。ビタミンCの不足は、壞血病の原因となるが、かゝる重症とならずも高度の貧血を招來するであらふ。晝食辨當の際一同に大根オロシや、野菜サラダを共同補給せしめることは効果的である。

ビタミンDは前述の如く、骨、齒牙の發育、感胃の豫防に缺くべからざる養素であるが、これを主として含有する食品は極めて少數であつて、普通最も多いと云はれてゐるのは、鰵、鱈、鱈肝臟等である、いはしにつめ入りは幼兒の好物であらふ。ビタミンDは紫外線の皮膚照射によつて身體内に化生せられる故に、佝僂病の傾向のあるものには、人工太陽燈の照射が必要である。同様に、日光浴も其他いろいろの意味で重要であるから、是非、一般にその方法を充分、心得て置かねばならぬ。冬期は都會の如き塵

埃の多い所では、日光も弱いため、紫外線を途中で吸収せられ、地上では、極めて微量で、増してや、ガラス越しなどは何等の効もないと云ふ人があつたが、實驗上は、直射日光なれば、都會でも、案外の効のあるものである。普通のガラスでは殆んど紫外線は吸収されて透過せない。近來はヴキターグラス、ヴキオールグラス等の特種の紫外線通過ガラスもある。併し少しく高價であり、紫外線も直射の場合と比ぶべくもない。余は近頃セロファンと稱する紙を使用してゐる。これは近來、包装紙として使用せられぬる透明セルロイド様の薄い紙にして、日常誰れも承知のもので木材を酸で處置した人絹類似のものであるが、燃焼し難く防濕性を有してゐる。このセロファン紙は、紫外透過力はヴキターグラス等の數倍で、價も極めて安く、三尺平方約十二三錢であり、耐久力も相當である。紙の代りに障子に糊で張つて窓にはめ、日光を室内に射入せしめ、日光浴を行ふのであつて、完全に外氣の寒さを防ぐことが出来る。セロファン紙は濕氣によつて伸縮があるから、張るときに少し緩かに張る方がよろしい。

日光浴の効果は單に紫外線に射されるのみにあらずして新鮮な外氣に觸れることが重要であることを忘れてはならない。直射日光浴の最も効のある理が判るであらう。嚴寒の候でも、南向の窓に風の流れざる様、工夫して日光を皮膚に直射せしめ、日蔭の肌は毛布等にて包み、決して寒氣に當らざる様にすれば、殆んど全冬期中、晴天なれば、外氣療法と直射日光浴とを兼用し得るものである。日向と日蔭とは數十度の温度の差のあるもので直射の部は相當の高温（昨年嚴寒二月中旬晴天東京郊外、窓開放、華氏五十度以上）である。若し、風強く窓の開放出來ざるときは前述のセロファン障子を使用するがよい。幼稚園、託兒所等にも簡単に取付られる。

裸體の直射日光浴は身體の一小部分を短時間より始めて漸次全身を長時間に及ぶのが原則である。種々の方式があるが、一式を知得すれば大體の要領が判る。次式はその一例であつて身體を前後兩面四區部分として一日五分より始め漸次増量し、十五日目より前面三十分背面三十分一時間の浴射を行ふのである。

浴前に室外空氣浴十分間、冷水コップ一杯飲用、脱衣乾燥摩擦、帽子、日光浴(浴中眩暈や多量の發汗あれば中止)乾布摩擦又は冷水摩擦、着衣、空氣浴二十分、室内三十分靜臥、檢温の順序である。

順序	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
照射時(分)			5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30	
全上	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30			
全上				5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30
全上	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25	30			

勿論、以上はその個人、小兒等に依つて幾分變更すべきで、幼稚園等に於ては上衣を脱せしめたり、腕出シャツ一枚としたり、或はパンツ一枚の裸體としたり種々加減すべ

きで、要は無風なときの直射日光なれば決して感胃に侵されることはない。セロファン窓を設備することもよいことである。以上で日光浴の要領は判ることと思ふ。

次は、換氣であるが暖い室内より急に寒冷な屋外に出すことはよろしくない、出来ればその室内に徐々に外氣を通過せしめ、室内にて外氣に順れしめて後、始めて、戸外に出させるがよい。積極的には常に戸外に遊ばしめて、温度の變化に順應する習慣をつけることが肝要である。冬期に多い感胃、氣管支カタル、肺炎の豫防は晩秋の頃より注意せねばならぬ。又、凍傷(しもやけ)の如きものすら、この頃より手足を清潔にし、毎夜手足を熱湯(糠浴)に浴せしめ、後、よく乾燥せしめる、肝油等を與へ全身療法を行ふことが必要である。已に發生しては容易に治癒し難いもので、しもやけは全身病であると思はねばならない。

要するに初冬に於ては成るべく積極的に、戸外に遊ぶ習慣、薄衣の習慣、榮養上の家庭への注意を成して、冬期の消極的生活の敝を防ぎ、幼兒の發育を出来るだけ助長すべき期である。