



育 兒 叢 談 (六)

冬 と 子 供

大正十四年十月から十一月にかけて官報誌上に内務省衛生局
が載せてあつたものを茲に轉載する。

子供が丈夫であるかどうかとゆうことは、冬に
なると一番よくわかるものである。丈夫な子供
は寒空にも元氣よく跳ね廻るが弱い子供は寒さ
にまけて、部屋のかなかに少さくなつてゐる、親
達は丈夫な子供をますます丈夫になるように、
弱い子供はいたわつて育てなければならぬ。
それで冬の間の子供を鍛練し、また保育に必要
なことを本欄で數回にわたつて述べよう。

◆冷たい乾いた空氣の影響 冬は空氣が乾き、

氣温がさがり、寒い風が吹きすさむので、その冷
めたい空氣のために、かよい子供の皮膚は、か
わき切つてざら／＼になり、アカギレやヒビが切
れて、手足などは冷えて氷のようになる。呼吸器
の粘膜は、冷たい空氣の刺戟でカタルを起しやす
い。丈夫な子供は元氣と運動で自然に體中に熱が
でき、身體が暖くなるが、弱い子供はこの機能が
充分でないから、身體が冷えて火が無くては寒く
てたまらない。これは冬の空氣がかわき切つて冷

えているためである。

◆日本室は風邪を引きやすい。わが國の家の造りは、一體風通しがよくて、夏には洋館よりも涼しいが、そのかわりに冬になると、外の寒氣を充分に防ぐことがむづかしい。戸障子や天井板のすき間から寒い風が吹き込み、また障子紙を通して自由に室内の暖さがにげゆくから、室内は暖りにくく、かつすき間風のためにいつも室内に氣流があつて、一定の溫度を保つことが、よほどむづかしい。だから抵抗力の弱い子供は風邪を引く。

◆暖室装置は衛生上缺點が多い。理想的な暖室装置は完全なるストーブ、蒸氣、湯、電氣等で部屋を暖めるのであるが、これは今日わが國の經濟上の關係などから、まだ一般に行わたれそうもないこと、今のところ炭火を用いない譯には行かない。ところが炭火やガスは、燃ゆる時に一種の毒ガスを出すから、もと／＼衛生上甚だ害がある

から、この缺點を除くようにしなければならない（これについては後に詳しく報道する）

◆冬は子供の身體の機能が盛になる。秋から冬にかけて、子供の身體は夏とちがて、一般に機能が非常に盛になつて、胃腸は消化が強くなり食欲が進み、消化のわるいものを食べても、また少し位食べ過ぎても、割合に胃腸をこわさない。筋肉も引きしまつて、夏のように疲れ易くはなく、腦のはたらきも良くなつて、勉強も充分にできる、この機會において活動力の増進、身體の鍛練を心がけなければならない。

◆冬に強い子供はどんな子か。冬に強い子供はきびしい寒さにも一向おかまいなしで活動する子である、こうゆう子供は實に行末たのもしい子供で風邪などは容易に引かず、たとえ引いてもすぐなおる。こんな子供には、ヒビが切れるから手袋をはめなさい、冷たいから足袋をはきなさい、外に

出ずに家で火にあたれ、などと小さな慈愛よりもその子の將來のために、かえつて寒い思いをさせ氣まゝに外をはね廻らすがい。これが親の大きな愛である。

◆弱い子供はどんな子か 弱い子供は寒くなると氣力がおとろい、部屋にいてふるえながら火鉢にかちりついて、外に出るのをいやがる。こんな子は、多少身體に特徴があるもので、多くは皮膚や粘膜の弱い子や、性來體質異常の子供である。簡単に説明すると、

——皮膚の榮養の悪い、過敏な子：皮膚に光澤がなく、脂肪氣に乏しくざらざらして、色も蒼白くその上過敏であるから、少し寒い風に當ると顔色が急に蒼ざめ、毛孔がたち、唇が紫色にかわりふる／＼ふるえだす。これと反對に寒い戸外から暖い部屋に入ると、顔色が急に紅くなり、手足がほとつて、しきりに汗ばむ。これ等は皮膚の榮養

の悪いのと、過敏な證據で、したがつて風邪を引き易い。

——扁桃腺を腫し咽喉を痛める子：餘り寒くもない初冬で氣候のかわりめなどにもちきに扁桃腺を腫らし、咽喉を痛め、熱を出したり、咳をしたりする。こんな子供の扁桃腺は大抵だんからはれあがつているもので、即ち淋巴性體質とゆうものである。さうゆう體質の子は夏の間からいつも心がけて丈夫にする工夫をして場合によつては、醫師の診察の上ではれあがつた扁桃腺を除去するとよい。

——呼吸器粘膜の弱い子：冷たい風に當るとちきにクシヤミをし、また鼻風邪をひいて、鼻汁をたらし、鼻聲をだす。また咽喉や氣管支の粘膜にちき炎症をおこして、咽頭カタルや氣管支カタルとなり、咳をしたり熱を出したりする、こんな子は氣管支カタルが重くなり易く、肺炎をおこすお

それがある。また冬のうち度度病氣をくり返して容易になほらない。この種の子供は滲出性體質とゆつて、ふとり過ぎていたり、皮膚がたゞれ易かつたりおできができ易い體質のものに多い、そうゆう子はなるべく暖いところに轉地させ、また夏の間丈夫にする心がけなければならぬ。

二

鍛練と保護は子供を丈夫にする上には、一番大切のことでやり方を間違えると、丈夫な子供をかえつて弱くしたり、弱い子供は取り返しのつかないことになるから、子を持つ親たちはよく心得ておかなければならない。

◆冬の鍛練は筋肉、胃腸を主とする事Ⅱ冬は一般に身體の機能が盛になるものであるが、その中にも筋肉と胃腸は、きわだつてその力を高めるから、冬に筋肉を鍛えて鐵のような剛健な身體を作りあげ、また丈夫な胃腸にすることを心がけなけ

ればならない。それには子供を務めて戸外の遊戯運動をすゝめて、筋肉を鍛え、またかたいもの、(いくらか消化のわるい物)などを食べさせ或は子供のほしがるまゝに食べさせて、胃腸の力を強くすることを計り、乳呑子には乳から普通食に移るなど、いろいろの試みを行う、その詳細は後に述べることにする。夏の間胃腸をこわし易い子供は、こようゆうやり方で、冬のうちに鍛えることが至極必要である。

◆皮膚や粘膜の鍛練は強い子供に限るⅡこの鍛練は夏の間に行ふべきもので即ち冷水摩擦や深呼吸は、丈夫な子供に限つて行わせるべきものである。この鍛練法は夏から秋まで引續いてやつて来た場合には、冬でもやつてよいがこの際は特別の注意が必要である。なせならば、冬の氣候は皮膚や粘膜に對する刺激がひどいので、とかく風邪をひきおこすものであつて、その危険な點は夏の間

に胃腸を鍛練するのと同様である。

◆呼吸器を常に保護すること―冬の乾いた冷たい空気が、炭火から出る有害ガスは、いつも弱い子供の呼吸器粘膜を刺戟して害をおよぼすものである。小兒科醫の取扱う冬の病氣の十中八九は呼吸器病であるのを見てもわかる。それだから常に消極的に呼吸器の保護を忘れてはならない。その上呼吸器の病氣はすぐに重くなるから、その手當もできるだけ早く手落ちなく、しないといけない

◆年齢、體質、強弱によつて加減―子供は年が少ければ少いほど抵抗の力が少い、かよわいものであるから、小さい子供ほど一層氣をつけなければならぬ。乳兒などは鍛練の意味で寒いところにつれて行つたり、薄着をさせてはよくない。初生兒を保溫の充分でないため凍えさせた例はいくらもある。また生後半年前後の子供の風邪も甚だ危険である。四、五歳頃からは多少の手加減を加え

るのもよいが、眞に身體鍛練は十歳前後から始めるようにする。

子供には生れながらにして、いろ／＼の病氣にかゝり易い素質（病的要素）をもつてゐるものがある。例えば淋巴性素質とゆつて淋巴腺の大きいもの、またぢきに淋巴腺をはらすもの、或は滲出性素質とゆつて皮膚や粘膜の弱いものなどがある。その他病的素質はなくともある一つの機關、例えば胃腸とか、呼吸器とか、腎臟とかゝ弱い子供がある。こんな子供はその生れつき弱いところをよく考へて、鍛練と保護を加減しなければならぬ。運動をしてかえつて弱くなつたとか、冷水摩擦で肺炎にかゝつたりしたのは、つまり間違つた鍛練法の結果で、その罪は冷水摩擦や運動に歸すべきものでない。體質の關係は醫師に相談するがよい。その他身體の程度を考へて、鍛練と保護を加減しなければならぬことは明なことである。

▼乳児の保育

◆用心Ⅱ保護を専一にして無理をしないこと、乳児の抵抗力は極めて弱いから、すぐ風邪をひくその風邪は甚だ危険であるから、平生から用心に用心を加え、決して無理はしていけない。鍛練はこの時期には禁物である。

◆保温に注意Ⅱ乳児は體温を發生する働きが充分でないため、ちぎに冷えるおそれがある。小さければ小さいほどこの危険が多いから、注意しないと後悔するようなことになる。

……初生児（生れたての子供）は、第一に身體を温にし、綿でくるむのがよい、頭は深く眞綿で包み、湯タンポで常に身體を温めるようにする。火鉢には赤く燃ひ切つた炭火を用いて、有毒ガスの發生を少くし、常に湯を沸し蒸氣を立て、空氣の乾燥を防ぎ部屋は疊の隙間からの風を防ぐた

めに、敷物を敷くか毛布の上に床を延べる。障子や襖のもる風を防ぐためには、屏風を立てるとよい。部屋の温度は大人が火に當らないで氣持のよい位がよく、大抵六十五度から七十度位までが適當である。

◆暖めすぎないことⅡ湯タンポや懷爐のために寢床の中が意外に暖まることあるから、時時手を入れて床の中の温度を調べることを忘れてはならない。乳児が汗をかくときは、常に温度を調節しておく。湯タンポから湯が漏れて赤児の足に火傷をさせることは、しばしば見受けるから注意が必要である。

◆外出は危険Ⅱ乳児を外出させるには餘程の注意を要する。三四箇月までの乳児は冬の間には絶対に外出させてはならない。わづかな氣温の變化でもちぎに鼻邪をひき、鼻をつまらせ哺乳ができなくなり、危険は毛細氣管支カタルや肺炎の原

困となるからである。宮参りなどには乳児は連れて行かないのがよい、少し成長して一年前後になつたら、風のない暖かい日、南向きの日常りで開けはなした空気の串で遊ばせることがよい。

◆着物の被せかたⅡやわらかい暖かいものを被せることはゆうまでもないが、身體を強く締めないように、また抱いたり、脊負ふ場合は特に注意したい。七八箇月から一年になり、子供が盛に手足を動かして運動を欲し、また這つたりあるいたりするやうになれば部屋を暖めて、できるだけ着物の被せ方を少くして、身輕に自由な運動が出来るやうにしてやる。これ等の注意は子供の身體の發育を助けるのに最も必要である。

◆食物の注意Ⅱ夏と違つて牛乳その他の食物は腐敗變質をする危険が少く、また胃腸も丈夫であるから、夏ほど食物について心配する必要はない乳児が七箇月になつて、乳以外の物をほしがるよ

うになつたら、乳以外の物を與えて離乳の準備をしてさしつかいが無い。また夏の間の離乳を見合せたものは、冬のうちに離乳を斷行するとよい。七八箇月の子供ならば、味附重湯・輕燒類・やわらかいパン類（ボール・ウエーフア類）などがよい。味附重湯とはいろ／＼の野菜類（大根・馬鈴薯・人参・菜）と肉または鰹節を用いてスープにして、これと米とで重湯をこしらいたもので、乳児はこれを喜んで食べる。やゝ長じた者には半熟卵・豆腐・小魚類・消化し易い固形物を與えるがよい。