

# 小兒と冷水摩擦 (上)

(於兒童研究會)

醫學博士 三輪信太郎氏談

▲歸依者と反對者 身體強固法の 一法として、目下小兒界に行はれんとする傾向がある、皮膚の強固法、冷水摩擦のことに就て私は先づ冷水摩擦は無益であると申したいのであります、歐羅巴に於て冷水強固法の歸依者が、其の効顯として數へ立て、居る點を擧げると、冷水摩擦をすると皮膚が強固になつて、感胃に對しての感受性を減ずる、夜間の安眠を得せしむる、或は性質が穩かになる、と云ふのであります、又之に反對する者の説は冷水摩擦は睡眠が寧ろ不安となり夜間號泣し又感胃に罹り易いと云ふ、此兩様の説に對し我々は何れに適歸して宜しいかを斷言することは姑く措き私に哺乳兒に水事的強固法を行ふのは宜しくない、又之が感胃に對しての感受性を反て旺盛にする、と云ふ事實は深く心の中に銘して居ります。

▲小兒冷水摩擦の害 我國に於ても、近來衛生思想の普及した爲め身體強壯法の一部たる所謂皮膚強固法を説くものが多く、從て冷水摩擦に澤山の歸依者があるは申すまでもないが、大人が冷水摩擦に歸依した結果、漸次之を其家族に普及し今では子供にまでも及ぼさうとして居ります、子供と云つても四歳以上十歳前後の子供ならばまだしもであるが、生れ立ての赤兒にまで冷水摩擦をしようとするものがあり、又之に左袒する者もあり小兒科醫の中にすら哺乳兒の冷水摩擦に賛成するものがある位です、随分相當の知識ある方が盛に書物の上などで冷水摩擦を行ふの利を説いて居る、其他婦人の雜誌などに衛生の事を説いてある中には、冷水摩擦が何にでも効があるやうに書いてあります、斯る傾向の中に立ち、私は冷水摩擦を哺乳兒に行ふは、全然害があるから絶對に行つてはならぬと云ふ説を有つて居るのであります。

▲有害の理由 私は小兒の冷水摩擦を惡いと斷言するに至つた動機を茲に述べて參考に供したいと思ふ、即ち私の係り合つて居ります一病家に斯う

云ふ例がありましたが、それは上流の家庭で學校教育を受けた法意深い若い母親は、一人の健全な男兒を擧げました、其兒は天賦の體格に於ても申分なく、其上に發育も良い、然るに此子供が生後僅か數十月の間に二度加答兒性肺炎に罹つた、是が若し體質上に弱點の在る身體の子供なれば、度々風を引くこともあり、隨て肺炎などを惹起すことは珍らしくはないが前に述ぶるが如き健康な子供が、斯様な病氣に罹ると云ふのは一考をしなければならぬ、其上母親は極く注意深く、衛生思想にも富んで居ると云ふに至つては其養育の上に缺陷があらうとも思はれない、何が原因であらうかと、始終注意して居りました、處が或時、三太夫殿が私に語るに、冷水摩擦（勿論これは微温湯であつた）を毎日規則正しく遣つて居らるゝが、肺炎になつても、矢張厲行して居らるゝ、之れが何うもおいたわしいと云ふことであつた。

▲冷水摩擦の方法 世間で冷水摩擦の方法を説くものは多くは規則正しく始めは温い水から遂には冷水と、一步を得れば一步を進め、一旦始めれば

止めない方が宜いと言つて居ります、即ち前に例に擧げたやうな家庭に於ては哺乳兒に對しても矢張其調子に、毎日水事的皮膚の強固法を試みて居りましたがそれが肺炎を惹起す原因であつたのであります、なほそれに附け加へてお話をしなければならぬのは、身體を拭き上げて未だ少し皮膚の赤い時に、一時室の戸を開けて置き新鮮の空氣に當てると云ふことは大變に宜いのであります、前に申した例の遣り方はこれにも少しく矛盾の點があるのであります、と云ふのは冷水摩擦をした後で、其小供を瓦斯暖爐で温めた室内に入れて置いた、と云ふのはこれも亦肺炎と云ふ病氣を惹起す原因の一つになつたのである。

▲瓦斯暖爐 去年あたりから新に輸入されパイプのやうなものを用ひて調子好く室内を暖くする瓦斯暖爐（煙突は要らぬと云ふことを瓦斯會社は言つて居る）それで室内を暖めるとなかく室内が乾燥します勿論ホンの申し譯ばかりに水を上に載せて置きますが、あんなものは何にもならない、其上一方には又炭火を用ひた火鉢などもある、こ

これは衛生上甚だ宜しくないそれ故に私は瓦斯燧を自分で用ひて居るが決して衛生的に完全したものとは思つて居ない瓦斯燧の傍に子供の寢床を取るなどは最も宜しくないであります。子供を暖かにすると云ふことは極めて宜いが、時々爾う云ふ思ひ違ひから子供を病氣にして仕舞う例が少くない、是等のことは少しも管はぬ家の子供ならば寒い時戸外に出て居つても冷水摩擦をして左程の影響を蒙るやうなことはないが大事に保護して殊に新式の瓦斯などを以て室を温め、愛兒をして益々強固ならしめやうと力めつゝある母親の手に育てられて居る、それが却て肺炎の原因をなしたのであります。是等の實例に徴して見ても誰れか冷水摩擦は小兒の爲に宜しくないと云ふ説を唱へる人が有りさうなもの、今日まで黙つて居て居りましたが、今日は本會の御依頼に因て一場の御話をするこゝなりしましたから取り敢ず此事を申し上げたのであります。

▲年齢と體質の關係 併しながら私は全然冷水摩擦を排斥するのではない冷水摩擦も施す方法が宜

しければ好い、過ると前に申したよりモツと酷い害を起します、それ故に冷水摩擦は先づ行はぬ方が宜いと云ふことを斷言して差支ないと思ます、若し身體強固法を行はうと思ふならば、その子供の年齢體質を顧み外界の刺戟に因て悪い影響を受けぬ様にしなければならぬ、而して又規則立つた強固法は何う云ふ仕方にて行ふかと云ふに、それは水の力、空氣の力、其他衣服の撰擇方などに因てすれば其目的を達する事が出来ず、併しながら水の力を借りる處の皮膚の強固法を行ふには滿二年の後でなければならぬ、その方法は一般に言ふ通り温かい時節から始めるのが可い、弱體質の子供、貧血性の子供、神經質の子供は、此洗滌的強固法に堪へないことはあるから、爾う云ふ質の子供には行はぬ方が宜しい。

▲冷水灌漑法 洗滌的冷水摩擦を行ふには、歐羅巴の書物に據れば、最初は十五度から二十度の微温湯を用ひ、漸次温度を低くし、了ひには汲み立ての井戸の水の温度位にした方が宜い其水を初は布片又は海綿に浸してするのが宜いと云ふけれど

日本では普通の木綿或はタオルで二三分間身體を洗滌し次に乾いた布片で皮膚が赤くなるまで反覆摩擦をするそれから我々は夏になると頭や頸に水をかける、爾うすると大變心持が好くなる併しあれを子供にさせるは不可い子供に向つてあゝ云ふ無法なことをすると毛細氣管支炎と云つて、毛のやうな細かい氣管に粘液が溜り、呼吸が困難になります呼吸氣病に罹つて居るときに、醫者が子供を湯の中に入れ、冷水を頸部や胸部や頭や顔などに灌ぎかけると、子供が愕いてハツと深呼吸をする、その深呼吸の爲めに呼吸が都合好くなつて、氣管の中に溜つて居た粘液物がゆるくなつて、とても治らぬと思つて居た病氣が全治することがありますから一概に冷水の灌漑は悪いとは言へない併しながらこれは或る場合に限つたことで、概して言ふと、子供に冷水灌漑を施しては悪いのであります。

▲空氣に當る事 早朝新鮮な空氣に當てるのは、早朝行つた方が宜い、大人は井戸端へ出て遣るとか、湯殿ですが、子供は室内で行つた方が宜

い、而して其後で必ず空氣の恩恵を受けさせる様にした方が宜い、天氣の好い風の立たない時は、公園の様な處へ連れて行き又雨天は勿論曇つた日には窓を開いて良い空氣に當てるやうにしなければなりません。

▲衣服の注意 小兒の衣服は、季節に應じて増減するのは勿論のことでありすが、假令寒い時候の時と云へども、あまり厚着をさせるのは、皮膚を軟弱にする恐れがありますから、成るべく厚着の習慣は附けない様にした方が宜い又襟卷は絶対に用ひない方が宜い、尚ほ又衣服は上部を薄くし下部は上部より比較的厚くした方が宜い。

▲病氣の時 小兒が熱性疾患に罹つた時、或は百日咳などに罹つた場合には冷水若くは微温湯の水事法を規則正しくしなければならぬと云ふことに拘泥しないで、一時中止した方が宜い、中絶して再び始めるときは、矢張始めて之を行ふときの心得で、微温湯から始め、漸次冷水に及ぼすやうにしなければなりません。

▲哺乳兒の外出期 哺乳兒外出の良否と云ふ事に

飲ては、屢々尋ねらるゝ問題であります。若し健康の子供であるならばまだ生れて何日間と云ふやうな嬰兒でも、温い氣候の時分、殊に天氣晴朗の日には、外に出しても差支へない但しギラギラする日光が、子供の上に直接に映し込み、或は地を拂ふ風の持つて来る砂塵が子供の目に吹き入ることのないやうに注意して、帽子を被らせるか又は紗のやうな布を顔に當てるとかして若干時間新鮮な空気に觸れしむるは差支へないばかりでなく、却て宜いかも知れない、但し梅期の濕潤な時は外に出さぬ方が宜い、又冬期は晴天の折、日中に防寒の準備を充分にすれば、一時間以内外出は許しても宜い、なほ夏盛暑の候は氣候の好い時とは自ら状況が違ひます、兎に角身體の強固と云ふことは獨逸語で言ふと身體をアクヘルレンすると云ふことで、一年以内の子供が身體をアクヘルレンするのは少しく早計に過ぎる、恰も苗の長することを望んで、其苗を抜き出すと同様、利はなくして害の甚しいものであることを考へなければならぬ。

▲満四歳頃 斯様な次第でありますから、歐羅巴に於て頻に唱導する處の冷水摩擦を子供に行はんとするには、満四歳頃が宜い、それも夏の候に温湯で身體の一部分から始め、漸次冷水にして全身に及ぼし、冬の寒い時になつても自重して持續するのが宜い、小兒が十歳未満になれば、冷水浴も亦川や海に於ける遊泳も、一定の注意の下に行へば差支へがありません。

○衣服の浸み抜

衣類に付きたる汚物を取るには種々の方法あり又絹物は木綿物と同様にすることは出来ぬ木綿物であるが爲に洗つても大體に於て濡れはないが絹布類の衣類と夫れが爲に洗つても大體に於て濡れはないが絹布類の衣類は假令シミが出来ても成るべく自ら洗濯などをせずし専門の洗濯屋に頼まなければならぬ、そこで今此には木綿物のシミ抜きに就きての御話を致しませう

▲後能く採めたる時は梅の葉を取煎じて洗ふか又は石鹼水に浸して洗ふ

▲パンキの付きたる時は白砂糖を揉み付けて洗ふがよい

▲泥の付きたる時は生薑の絞汁に洗ふか又は能く乾して後羅紗類を以て能く堅擦するがよい

▲粘類及血の付たる時は大根の絞り汁にて丁寧に洗ふがよい

▲油類の付たる時は水一升に堅二合を入れ能く煎じ少し冷したる後に洗ふがよい

▲漆の付きたる時は味増を煎じ上ずみを取り少し冷して洗ふ

▲甘い物の付きたる時は壞を煎じて洗ふがよい

▲蠟の附たる時は木炭の熱灰を紙に包て其上に宛てて洗ふ