

海水浴

新免義男

近年は瀛車の便を利用して處々に設置された海水浴場に夏期の休暇を送らるゝ方々が大層増加しまして各自衛生を重せらるゝ様になりましたのは、誠に結構なことと存します。就きまして大分私共に海水浴の方法や其功能や場所や山地と海邊との優劣などの御尋がありましますから、今日は海水浴の生理的醫療に關係する事柄を一通り御話致しまして、海水浴を試みようとする方々の御參考に供へ様と存します。

海水は御存知の通り鹽水で學者の海水成分表によりますすと、食鹽が尤も多量に（百分中二五、一二次に鹽化マグネシウム（三、四）硫酸マグネシウム（二、九）炭酸石灰（二、四）炭酸マグネシウム（〇、四）其他、硫酸石灰、沃度化合物等の少量

か水に溶解して居る割合てあります。彼の温泉と同じく醫療上では海水を一種の鑛泉と看做してあります。海水浴はこの一種の鑛泉が直ちに皮膚に及ぼす所の効用ばかりでなく、更に、他の生理的醫療に關して効能があります。其れは先づ海邊の空氣であります即ち海氣の性質に注意するときは如何に人体に効益があるか解ります。

空氣は御存の通り窒素酸素の混合で海の空氣も陸地の空氣と異なることはありませぬが、之れを比較するときは山地陸地のように、海氣は甚濃密であります。それは酸素の量が陸上の空氣より量が多くなります。故に海濱に呼吸するときは肺に吸い入せられる所の酸素は自から多量になる譯です。

次に注意すべきは空氣の清潔であります。陸上の空氣中には有毒なる炭酸瓦斯を含むことは海氣中に於ける炭酸瓦斯の倍量を含むから、海氣は陸氣より有毒瓦斯が少量で且つ其他の有害な氣體や有機物の浮游も甚だ少です、又海氣中には有益なる阿

巽と云ふ瓦斯が多き爲め防腐の効があつて物を清潔にする力を有して居ります。

次には海氣は濕潤である海氣は陸上の空氣に比へますと平均水蒸氣を含むことは半倍多いのです。

其他食鹽分子の少量も混して居ります。故に海氣は穩かにして軟いものと云ふことが出来ます。

次には温度の均一である。海氣はその温度は常に均一で晝夜に因て變化を生ずることが少なく陸上の空氣は時々變化して止みませぬ海氣中に呼吸して居る状態は吸入器に對して居る如きものであります。

次には海水は人体に向て如何なる作用があるかと云ふと學者が海水浴に就て生理的試驗をした其成績に由ると、海水に浴する初期には身体表面即皮膚の温を消却し、尿管の末梢は急に收縮し、

一時は其血行が歇止するから血液は内部の臟機に充血します。次期の浴水には初期の反動で、大に

身体一般の血液は循環が強盛となります。故に

皮膚は蒸發の力を増し、食氣は増進し、尿の分泌が減量して尿素の如き不用物は増量して去つてしまひ、尿酸鹽、磷酸鹽類の分泌が減じて体量は多少増加します。一口に云へば新陳代謝機を盛大ならしむるものだと言明してあります。實際上初めて浴を行ふときは寒く戦き、動悸し、呼吸が短促するものですがこの不快なる感は忽ち去て愉快なる温氣を覺へ、神身共に暢ひ和らき。手足は活潑となり、學者の試験成績に能く一致するかと思ひます、次には波動であります。波動の搏撃に應ずる筋の運動筋の努力は、海水浴に於ての體運動であります。且つ波動は神経系を興奮せしむる力であります。

以上は海水浴の有効作用を述べましたが其用法を目的によりて二法に分ち略述しますと浴と温浴との二つに分ちます。

浴と温浴を用て有効なのは滋養不給に原因する諸病、神經衰弱に因する諸病、皮膚弛緩に因する諸病等で

わります。

原因する諸病は腺病、腺病性の子宮及
 滋養不給に原因する諸病は腺病、腺病性の子宮及
 腫粘液漏、尙瘵病、貧血症、萎黃病等であります。
 神經衰弱に原因する諸病と云ふのは神經性胃腸の
 弛緩、全身又は局部の筋衰弱、筋消削、或筋の麻
 痺症、感觸過敏、ヒステリ症等であります。
 皮膚弛緩に原因する諸病は痲麻質斯、皮膚過敏、感
 冒の習癖、筋強直、呼吸器の慢性加答兒、粘膜炎
 の加答兒、扁桃腺腫脹等であります。

温浴を用するものは冷浴に堪へざる病者、脆弱な
 る人、腺病質の小兒、虚弱なるヒステリー婦人等
 で、又人の性質に従つて先づ温浴を取り、漸次微温
 浴となし、后、海に入りて冷浴することがあります。
 併し心臓病、危篤なる結核病、極めて虚弱な
 る人は海水浴を禁じなければなりません。是は利
 益がなく、大害があるばかりです。

次に海水浴療法をなすには浴場を擇撰することが
 必要であります。浴場の位置に付しましては氣候が

二十二
 整正で變化の少ないのが宜しいで頼に寒冷なる晚

風を生ずる様なのは不良であります。大洋中の孤

島の如きは尤も適當で陸地の海濱よりも優るけれ

ども實際上撰擇に困難であるから成る可く本趣旨

に近きものを選ぶのであります。海水の波動の強

弱に付ては海水の干満が大きくて波動の強いのが

良としてあります。浴場の氣候は暖和で強風のな

いのを擇はねはなりません。北風を防ぐべき爲北方

に高山岡阜を背にし南方又は南東に海を受くる地

が氣候が均一温和であります。又海濱は地質が岩

石にして細石が平らかに布れたる斜面の地を擇ぶ

が宜しい假令氣候は善良でも海濱は泥土にして濁

浪を生じたり岩礁多ければ危険で浴場に適しませ

ぬ。

海水浴に適する時期は七八九月及十月初旬を時期

とします、温浴微温浴の設備のある浴場なれば此

時期以外にても始むる事が出来ます。浴場に於て

は成る可く快暢なるを主とし、精神及身体の疲勞

勞働を避け、酒色を禁し、其日常の生活習慣を變ずるとは既に較著なる良効を奏する者であります。浴を行ふ日數一浴の時間は一定致しませぬ。それは各病氣によつて異なりません。概して二十五日より三十日間を通常とします。一日中には一浴で澤山です。初日は久しく海中に浴するのは不可であります。そして一度の入浴時間は五分間より長きも十分間であります。而して一日中の適當なる時期は強壯の人は午前八時より十一時までを最良とします。食後は直ちに浴せず。一時間後にすべきであります。虚弱の人、神經家、ヒステリー婦人は午后四時より六時までを最良とします。浴を出ては、鬆疎なる浴布で弱く全身を摩擦し、強壯な人は浴后冷なる常水にて雨浴をした后、全身を摩擦し、着衣するのが宜しい。浴后の浴浴は大に効を神經系に奏するものであります。

海水浴を始むるには胃腸の機能を調へねはなりません。平日酒を嗜む人は之れを禁するが宜しく又

禁しないにしても減制して極少量にして身体丈夫の充血神經系の刺衝を避けねばなりません。開豁なる海氣中に心置なき友人と手を携へて散布するは最も妙で頗る健康を助くるものであります。浴場は日暮は濕霧を生ずるものですから日暮に久しく薄衣で外氣に在るのは悪うございます。夜は九時十時に就褥して翌朝は六七時朝起をなすを良とします。

晝間の睡眠は疲勞しなければ爲ないのがよを御座います。食物は毎朝七時に單簡なる米飯、麵包、牛乳、雞卵等を食す、正午に午餐、午后六時に晚餐をするが適當です。食物は凡て風味難化のものを避けて、醱酵し易い豆類、消化し難き生野菜、脂肪多き肉類、鹽藏魚類を避けなければいけません。運動と遊戲は海水浴場に於て浴客の爲め必要であります。

何となれば日常操業の始終が同調氣味なるを一轉して浴場に遊び其變つたる空氣を呼吸し、日常家

にありて習慣にして居る舊癖を脱するには愉快な變化を必要とするからであります。故に器質の變化のない病患者には浴場は生活の機能を盛にして善良の健康を致さしめるものであります。

完全なる浴場には各種の病客が集合しますから入浴の長短、食物の撰擇等一定することが困難です。故に浴場には浴醫と云ふものを置いて之れが指揮を爲さねばなりません。(終)

▲米國最近の人口 米國最近の調査に據れば同國の人口は既往六年間に八百万人を増したる由にて現在の人口は八千三百九十五万九百十人なりと而して同國五大市の人口は紐育四百十一万八千〇四十五人、シカゴ二百〇四万九千八百八十五人、費府は百四十四万七千三百三十五人、聖路易六十四万九千三百二十人、ホストン六十万二千二百七十八人なり此他の諸市も人口著しく増加し人口五万以上の八十八市平均増加率は一割六分三厘なりと云ふ

幼兒の一言

或る時大人の草履の斤方だけ、落ち散りありしを拾ひ來り「先生、ここに人間の草履が一つありました」或日庭につくり置きし毒の實の熟せしを各幼兒に一粒づゝとりて與へしにそれを味ひて舌鼓をうちながら

「先生、僕のホツペタあつて？」

或日象の話をなしやりし時、此獸物はなんでも鼻が手の代りをする、喰べる時でも鼻が箸の代りになる、けれども象はおはなを、垂らさないから手や箸の代りになつてもいいけれども皆さんのやうにおはなを垂してはお鼻で喰べることは出来ませんね」と云ひましたら

「それだつていいや、あたいは象でないから」