

軒添や小雨降る夜を飛ぶ蟄
植付けの小溝のへりや餘り苗
鯉刻ねて影崩しけり夏の月
夕立や晴れた野末に草の月

海水浴に就きて

人間が海水浴をするに何故効能がありませるか、
これはよく患者から質問せられる事だ。私は常
にかやうな質問に會た時には次の如くに答へる。
即ち海水は絶えず波動があつて靜かに動かす止つて
居るといふことがないから恰も機械力同様の作用
を以て身体に刺戟を與へる、それが爲に血液の循
環を盛んにするそれに海濱の空氣は誠に清淨で市
街の汚れた空氣などは兎ても比較にならない、
この清淨な空氣が充満して居る海濱に日常の業務を

抛つて安逸に一日なり二日なり保養するのは恰度
長の冬の日を薄暗がりの小屋の中に繋がれて居た
羊が、夏草の青々として滴るゝやうな廣い涼しい
牧場に放たれゝやうなもので、前數日、又は數十
日の苦しい務をこの二日三日で取返す事となるの
ですそれにこの海水浴はある病人を除く外、大概
の人間に餘り差支へのないもので、それが亦一般
普通に能く行はれ易い理由ともなつたのでせう。
入浴の時期はわが邦にありましては大抵七八九の
三ヶ月を最も適當なものとせられてあります、
もし浴場の設備さへ整頓して居る場所、殊に多
血質の人であれば六月より以前でも亦九月より以
後でも決して差支へのあるものではありませぬ。
然し茲に鳥渡御注意致したいのは過度の入浴は各
種の害を生ずること、浴後の頭痛、内臓の充血、又

身体に悪寒を生じて一種の不快を感じるのは、凡て過度の入浴の爲であります。それに又入浴前には決して酒、焼酎と言たやうな興奮劑を用ひてはならない、興奮劑を用ひて入浴すると一時は精神の爽快を覺ゆるけれど体温を放散することが多いから浴後に非常な衰弱を覺えます。

又入浴の日數は人に依て一定はしないが普通三週間を以て最も適當なものとせられてゐる、始めて入浴するものは最初攝氏十九度の溫度から段下つて行つて十七度の溫度のところまで先づ一日に一回三分間から五分間、最も熟練したものである、長くて十分間を超えてはならない、十分以上の入浴は如何なる場合にも利はなく、害があります。一日の中入浴に適した時刻は強壯の者で午前七時前後、午後六七時前後、即ち太陽の將に登らんとす

る時と太陽の没せんとする時とで、もし貧血のものだと海水が暖かになつた午後四時頃が最も適當であります。

婦人の入浴者で注意すべきことは月經のある時です、この時期には何うしても入浴をしては不可なり、それに男女に限らず神經系統の餘り鋭敏なものは一般に入浴を禁ずるのが例であります。食後直に入浴すること、これは極めて悪いことであつて今迄にも随分注意がしてゐるにも拘らず能く到處に行はれて居るのは嘆かましい次第で御座います、尠くも一時間を経なければ決して入浴は出來ないものと思つて戴きたい。

これ迄の習慣によりますと餘り重い病人の海水浴をするといふことは耳にさせぬが、病氣次第で病人の入浴は必ずしも不可であるとは言はれませ

せん、肺結核患者などは大抵差支へはないものとしてある、然し餘り熱度の高いものや、身体の疲勞の甚しいもの、又は餘り海水の波動の激しいところなどでは入浴をせない方がよろしい、這麼時這麼場所で強て入浴すると肺に充血を來して不意に咯血を起すやうな事になる恐れがある。それよりも海水を手拭に浸して身体を拭淨するか又は潮風呂として入浴する法が勝れる仕方でありませう。腦病患者、これも一向差支へがない、この患者にあつては特に風景絶美の濱邊を選びと、一方風致上から神經を緩和にする間接の効能があつて至極宜しい。腺病質の小兒、この患者に海水浴は缺くべからざるものであつて何うしても入浴せしめなければならぬ、この病氣は打捨てふくと成長の後大概は結核症の諸病を煩つて夭折する、死な

い迄も病毒を子孫に遺傳して飛でもない災害を生ずる素となるから充分注意して小兒時代に全快さして置ねばならぬ、それには海水浴が一等であります。腎臟並に膀胱患者は病中よりも却て病後の回復期が入浴に適するので、その時期を見る必要がありませう。心臟病患者は非常な注意をせないと能く游泳中不意に心臓麻痺で以て溺死する恐れがある、海水浴は差支へないが成べく游泳をせないやうにして淺瀬でボチャ／＼やるに限るのです。皮膚病の病症に依て入浴して可いものと悪いものとがあるから必ず醫師に聞かさなければならぬ。妊婦も亦さうです、婦人科専門の醫師に就て充分の差圖を受けて貰ひたい。

以上の注意を充分に心得て置いて、偕この夏期に海水浴を行はれたなれば諸君は必ず來るべき秋冬の

候に於いて必然の効果を収め得られるでせう。即ち皮膚が強堅になるから冬期火燧に入る様な情け心も出ず、随つて感冒にかゝる恐れがないから咳嗽の爲に呼吸器病も患ふこともない、胃は無暗に強くなつて消化の困難を訴へることがないばかりか、精神は爽快に頭腦は透明になるに連て記憶力は増進する、殊に青年の男女は兎角頭痛を覺え易いものであるがこれも亦海水浴の爲に全治して跡を斷つことになりませう。かくても猶諸君はこの好期を逸して空しく一室中に座臥せらるゝお心算でせうか、何うです。(大阪毎日新聞所載 下クトル 緒方正清君講話)

貞一の日記(明治三十六年五月三十一日生男兒)

六月十一日 昨夜少しく熱ある様、おもひし故、

その母

計れば卅七度八分なりき。今朝は、少し快き様子なれど、例の山本醫師の許に行く、初は中々、いやがりて、醫師も、殆んど手の付け様もなき位なりしかども、時計を出して、見せられしより、好物の事とて頓に機嫌なをりて、大人らしく、すまして、胸腹など、丁寧なる診察をうく。

午前五時半起き午後七時眠る。晝寝二時半。

おもゆ、二回、乳、晝四回、夜一回。

六月十五日 毎日よろこびし、腰湯を。如何にしてか、今日はいやがり、たらひの中につちた、足ふみのばして、少しもかゝめず、強て座らせんとすれば泣き叫ぶ、種々すかして、そこくにつかひをはる。何か氣に入らぬ事あれば、必喰ひつくそれは大抵晴江さん(貞一の從姉)に對しての場合多し。午前六時起き、午後六時眠る、晝寝、一時間。