四、日光と空氣を利用せよ

健康の者に對しては次に述べることにして病弱の人に對しての方法をお知せしやう。病弱の人て轉地をしたいと考へても事情が許さない様な場合には、朝を利用することてある。

朝の五時か六時頃は空氣は酸素を豊富に持ち塵埃は地に納つてゐるから非常によく澄んでゐるときてある。それて起きたならば約一時間位苦無しに散歩することてある。日光を利用するならば午前の八時から九時頃か午後の四時頃から五時頃までを選んて郊外を三十分乃至一時間位散歩して歸へつたら裸體になつて乾いた手拭か濕つた手拭て十分皮膚をこするのてある、この習慣を作つた頃には必ず身體は回復して來ることを明かに知ることが出來る。自由な日を一ヶ月餘り與へられたる諸君はどうか心掛けて強健になつて下さい。皆自分の大切な身體ですから。

餘裕のある人は白砂青松の海岸を選ぶ方がよい、海岸は空氣にしろ、日光にしろ理想的の地てある。海岸は特に呼吸系の病後にはよい處てある。けれども海水浴をすることはまだ避けねばならぬ、早まつて失敗した例も知つてゐる。日光を利用する療法は毎日連續して行つて蓄積作用を主眼とするものてあることを忘れてはならぬ。無考へに一日丸裸て一時間も日光の直射の下に居れば必ず日射病を起して、頭痛嘔吐めまひが起るのてある、米の飯ても食べ過ぎると毒化すると同樣に日光浴が過ぎても又有害なことはわかり切つたことてある。かういふ事があつたならば頭を水て冷して安臥し、冷水をコップて一杯も飲んて涼しい風通しのよい處に休んてゐれば直ぐなほる。

日光浴をする人に常識として知つてゐてもらいたいのは日光は單に明るい光てあるものてなく色々の光線の合せられたものてあることはプリズムを通じて我々は知ることが出來る。その中の紫外線(化學光線)と呼んてゐる、日光浴は即ちこの光線を利用して効果を上げやうといふのてある。光は波動てあるから、それ〴〵の光には波長が定つてゐる。紫外線は日光中最も紫長の短いもので赤外線は全く之と反對てあるといふ。

この波長の短い化學線は特にガス體に吸收され易いから水蒸氣の割合少い午前が一番よいとされてゐる。午後は空中に水蒸氣が多くなり、身體からも發散する水蒸氣が多くなるので案外この化學線は効果をそがれるのてあるといふ。