



# 新年快乐!!

~日本の正月、亚洲的正月~  
~日本のお正月、アジアのお正月~

敬祝大家新年好!

去年是一个国际社会黑暗新闻不断的年头，今年，对各位来说，我们衷心的祝愿能成为美好的一年。

今天，将新一期《天天好日》送到大家的手头之际，也正是今年的春节既1月22日。您家是否正在欢度着春节呢？日本不过春节，而阳历的元旦，也不像中国的春节那样隆重热闹，因此，一定有不少人感到冷清吧。

其实，在1873年日本将纪年由阴历改为阳历之前，所谓“正月”指的都是阴历的正月（旧正月）。在战后相当一段时间里，即使不放假，很多地区仍旧保持着过春节的习俗。今天，冲绳的一些地区，春节依然比阳历的元旦过得隆重、热闹。

这一期正好赶上春节，我们就给大家介绍一下日本以及亚洲过节的情况。

あけましておめでとうございます！国際的に  
くらにゅーす おお さつこん こんねん みな  
暗いニュースも多い昨今ですが、今年が皆さん  
にとってよい一年でありますように。

ことし しゅんせつ てんてんこうじつ てもと  
今年の春節はこの『天々好日』がお手元に  
とど ころ がつ にち みな かてい  
届く頃、1月22日ですね。皆さんのご家庭では  
しゅんせつ いわ  
春節のお祝いはなさっていますか？

にほん しゅんせつ しゅくじつ うえ たいよう  
日本では春節が祝日ではない上に、太陽  
れき がんたん ぼつ ちゅうごく しゅんせつ にぎ  
暦の元旦の方も中国の春節のように賑や  
かには祝われないので寂しい思いをされている  
かた すく おも  
方も少なくないと思います。

にほん ねん こよみ いんれき きゅうれき  
しかし、日本も1873年に暦を陰暦(旧暦)か  
ら陽暦(新暦)に切り替えるまでは、正月といえ  
ば旧暦の正月(旧正月)のことでした。せん  
ご ぎゅうれき しょうがつ きゅうしょうがつ  
戦後しばらくまでは、祝日でなくても旧正月の  
しゅくじつ きゅうしょうがつ  
方を祝う地域も多かったのです。いまでもおきなわ  
は、旧正月の方が盛大に祝われる地域があ  
ります。

こんごう しゅんせつ じき にほん  
今号はせっかく春節の時期ですので、日本や  
あじあ しょうがつじじょう しょうかい  
アジアのお正月事情をご紹介します。

## 目 录 / 目 次

新年快乐!!	1
日本的正月 / 日本のお正月	2
各种贺年明信片 / 年賀状いろいろ	3
亚洲各国的正月 / アジア各国のお正月	4
年糕的各种吃法 / お餅の食べ方いろいろ	5

在异文化的环境中精神和疾病的处理方法 / 異文化 環境下での心の管理と病気に対する対処法	6~9
健康商谈室 / 健康相談室	10~11
新闻摘要 (2003年10月25日至12月18日)	12
岁时・大寒与立春 / 歳時・大寒と立春	13
编后记 / 編集後記	14

# 日本の正月

日本传统的元旦,是举家招待下凡到各家各户的年神,并祈愿那一年全家健康、兴荣、农作物(鱼产)丰收。这一点与中国是相同的,只是自古以来日本的元旦都过得庄严肃穆,所以与中国相比,还是显得很安静。

延续到今天的习俗,首先是各家为了迎接年神而进行年末大扫除,在家门口悬挂避邪用的稻草绳(或用稻草绳做的装饰),并在家门两旁装饰门松作为记号。在室内则将大小两组圆形年糕层层重叠,以供奉神明。为了能让亲友在正月的头三天里接到贺年片,一般人都在年内将贺年片寄出,也有人故意等到新年来临时,以全新的心情写贺年片。

在除夕之夜的12点以前,会从寺庙传出象征着人们烦恼之多的108下除夕钟响。(人们相信敲钟可以驱除烦恼)从这一天的深夜一直到元旦,全国上下的神社和寺庙里,挤满了前来烧头香、祈愿一年健康与幸福的香客们。在山上,则有膜拜新年第一个日出的习惯。(起源于神道)

在新年的头三天里,要喝屠苏酒,吃年末做好的(或买来的)年节菜和烩年糕。烩年糕是一种将年糕及蔬菜等放入汤汁里的传统食品,其味道及内容因地域不同而差异很大。以前在新年的头三天里,舞狮的会把狮子舞到各家门前,为人们“驱邪除鬼”,不过现在已经基本上看不到了。

对孩子来说,正月里最迫不及待的就是压岁钱。新年里父母以及亲戚发给小孩子的零用钱,叫做压岁钱(お年玉)。压岁钱的语源是神明在新年里给人们新的灵魂之说(“魂”与“玉”不仅谐音而且字源相同)。对大人们来说,压岁钱是一笔不小的支出,应该给多少、给到几岁,每一年都会令大人们头疼。在金额上存在着地域之差,至于年龄,则有人认为给到初中就行了;有的人则认为应该给到孩子上大学。根据去年的行情,如果是小学低年级的话,一般是一千至三千元;小学高年级以及初中学生的话,是三千至五千元;高中(大学)生的话,则是五千至一万元左右。



## 日本のお正月

伝統的に日本の正月は、各家を訪れる年神を一家でもてなし、その年の健康と繁栄、豊作(魚)を願うときでした。これは中国とも共通ですが、日本では昔は新年は厳かに迎えるものだったため、中国と比べるとやはり静かです。

今も行われている事柄としては、まず年末に神を迎えるために各家で大掃除をし、魔除けの注連縄(またはしめ縄)を入りに張り、目印である門松を門の両側に立てます。屋内でも大小2つの丸餅を重ねて神に供えます。年賀状は三が日に届くように年内に出すのが一般的ですが、年が明けてから気持ち新たに書くという人もいます。大晦日の深夜12時前、お寺では除夜の鐘を人間の煩惱の数だけ108回撞きます(撞くと煩惱が消し去られると言われていました)。深夜から元旦にかけては全国的神社やお寺は、一年の健康と幸運を願う初詣の参拝客で賑わいます。山上で初日の出を拝む習慣(神道起源)もあります。

三が日にはお屠蘇を飲み、年末に作って(または買って)おいたお節料理と雑煮を食べます。雑煮は餅や野菜入り汁の伝統食で地方によって具も味付けも大きく異なります。三が日には前は獅子舞が家々を回って邪鬼祓いをしてくれましたが、最近では殆ど見られなくなりました。

子どもたちにとっての楽しみはお年玉ですね。新年に尚親や親戚の大人から与えられるお小遣いをお年玉といいますが、起源は新年に神から頂く新しい魂(魂と玉は同語源)のことでした。お年玉は大人にとっては大出費で、何歳までいくらあげるべきかで毎年悩みます。額には地域差もあります。中学まででよいという人もいれば、大学までという人もいますが、小学校低学年までは千~三千元、小学校高学年から中学生までは三~五千元、高校(大学)生には五千~一万円ぐらいというのが昨今の相場です。

# 謹賀新年

センターも設立から二年が過ぎ、各事業もようやく軌道にのってまいりました。昨年からは新しく友愛事業も始まりました。

今年も皆様のお役に立つ情報誌作りに努めてまいりますので、ご支援ご協力をお願い申し上げます。

皆さんのこの一年のご健康とご多幸をお祈りいたします。

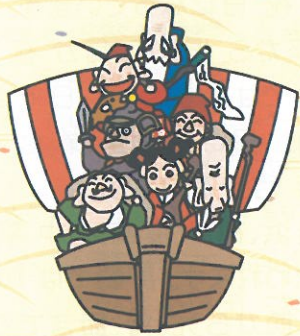
中国帰国者支援・交流センター所長

本田 機先

近畿中国帰国者支援・交流センター所長

鹿野 幸枝

職員一同



## 謹賀新年

本中心自創立起時已两年，各项事业得以渐上轨道。并从去年新实施了“友爱事业”。今年我们亦将一如既往地办好此份信息期刊，以求服务大家。敬请大家继续予以我们厚爱。我们衷心祝愿大家在新的年里健康幸福！

中国帰国者支援・交流中心  
近畿中国帰国者支援・交流中心

所长 本田机先  
所长 鹿野幸枝  
及所有职员



### 2004年贺年明信片作品集

在首都圏中心举办的『绘手紙教室』其中部分学生作品。首都圏センターで開催している『絵手紙教室』の学生さんの作品です。



# 亚洲各国的正月

## あじあかっこく しょうがつ アジア各国のお正月

再让我们来看看亚洲各国是怎么过春节的吧。东亚本来就属于阴历文化圈，有着庆祝春节的传统习俗。中国和韩国自然不用说，在越南以及新加坡、马来西亚、文莱、菲律宾等深受华人以及中华文明影响的国度，春节为法定节日。从2002年起，印度尼西亚正式将春节定为法定假日。在泰国，春节虽然没有设定公休，但华裔居民经营的商店以及企业都放假，并且举行隆重的庆祝活动。

顺便说一句，日本的横浜、神戸以及长崎的中华街，依然隆重地庆祝春节。长崎于十来年前开始举办的从春节到元宵节灯会，吸引着众多的旅游者。

在马来西亚及文莱，由于也过回教新年，因此这两个国家的人们，在一年中，要迎接三个新年。而印度尼西亚的巴厘岛，除此之外，还要加上一个印度教新年。

东南亚佛教文化圈的各个国家，如泰国、缅甸、柬埔寨以及老挝的正月，为4月中旬太阳进入白羊宫（金牛座）的那一天。由于人们相互之间泼水祝福、并且也给佛像泼水、因此又称为泼水节。在云南的西双版纳，也有过泼水节的习惯。

如此可见，过正月的传统与民间宗教有着密切的关系。

除亚洲以外，在非洲的毛里求斯，因为居住着人口比率仅占3%、人数虽少但势力强大的华人，因此春节这一天也为法定假日。另外，美国的纽约市也于2002年通过了将春节这一天定为假日的法案。华裔居民的增加及其影响力之大，由此可见。



アジア各国の旧正月事情をみてみましょう。もともと東アジアは陰暦文化圏で、旧正月を祝うのが伝統です。中国や韓国はもちろん、ベトナムやシンガポール、マレーシア、ブルネイ、フィリピンなど華人や中華文明の影響の濃い国でも旧正月は祝日になっています。インドネシアでは2002年から旧正月が祝日に制定されました。タイでは公的な祝日ではありませんが、華人系住民の店や企業は休業し、盛大に旧正月を祝います。

ちなみに、日本でも横浜、神戸、長崎の中華街では春節が盛大に祝われます。長崎では10年ほど前に始まった春節から元宵節までのラタン・フェスティバルに観光客が殺到するようになりました。

マレーシアとブルネイではイスラム暦の新年も祝日になるため、年に3回正月を迎えることになります。インドネシアのバリ島ではこれに加えてさらにヒンドウ教暦の新年も祝日です。

東南アジアの仏教文化圏の国々、タイやミャンマー、カンボジア、ラオスの正月は4月中旬の太陽が白羊宮（牡牛座）に入る日です。皆で互いに、そして仏像に水を掛けるので水掛け祭と呼ばれています。水掛け祭は雲南の西双版纳タイ族自治州でも行われていますね。

このように正月の伝統は民間宗教と密接に結びついています。

アジア以外ではアフリカのモーリシャスも、人口比率は3%ですが勢力の強い華人人口を擁しており、旧正月を祝日としています。

また、ニューヨーク市は2002年に旧正月を祝日とする法案が議決されました。華人系住民の増加と活躍の現れと言えるでしょう。

## 围绕正月的、年糕的各种吃法

### お正月にちなんでお餅の食べ方いろいろ

- ・**烩年糕**…提起正月，就会令人联想到年糕。年糕因地域不同而在做法上也所差异。最常见的是用鸡肉或鱼作成汤汁，并以酱油调味，然后放入烤好的年糕以及蔬菜、芋头。在关西地区，则用大酱来调味。
- ・**海边烧烤年糕**…是烤年糕最普遍的吃法。将烤好的年糕蘸上酱油，然后用紫菜卷着吃。要将年糕烤得表面恰到好处，而里面却很柔软，其窍门是用小火、边烤边翻。用烤面包小电炉烤年糕的时候，当年糕表面呈现出熟色时，就关掉电源，在不打开电炉的情况下等一分钟左右，这样余热就会把年糕连里面都烘烤得又软又熟。
- ・**辣味年糕**…用刚刚打出来的年糕拌着萝卜泥吃。如果不是刚打好的年糕也无妨，您可以将年糕放入碗中，再放入少许水，盖上保鲜膜，然后用微波炉进行加热，也可以获得与刚打好的年糕十分接近的效果。再拌入萝卜泥、浇上酱油吃。
- ・**黄豆面儿年糕**…与辣味年糕一样，用刚刚打出来的年糕拌着黄豆面儿和糖吃。
- ・**油炸年糕**…变硬了的年糕，油炸也很好吃。将年糕切成小块儿之后再炸。撒上盐或酱油，年轻人也喜欢蘸着蛋黄酱吃。
- ・**年糕皮扎饼**…这是面向年轻人的吃法。将年糕横切成一半之后再烤，然后抹上买来的皮扎沙司或番茄酱，并铺上奶酪、蔬菜等，再放入烤面包电炉里进行烘烤。



・**雑煮**…正月といえば雑煮ですが、地方によって調理法も食べ方も異なります。鶏肉や魚で出しをとった醤油味のスープに焼いた餅と野菜や里芋を入れるのがよくあるパターンです。関西では味噌仕立てにします。

・**磯辺焼き**…最もポピュラーな焼き餅の食べ方。焼いた餅に醤油をつけて海苔を巻きます。餅をこんがり、しかも中まで柔らかく焼くには、弱火でゆっくりと、何度も表裏を返しながらかくのがコツです。オーブントースターを使うときは、表面にきれいな焼き色がついたらスイッチを切り、扉を閉めたまま1分ほどおいておくことと余熱で芯まで柔らかく、ふっくらと焼き上がります。

・**辛味餅**…つきたての餅に大根おろしを絡ませて食べます。つきたてでなくてもOK、茶碗に餅を入れてみずすこしかけてラップで蓋をして電子レンジにかけると、つきたてに近い風合いが戻ります。これに大根おろしを絡ませて醤油で食べます。

・**黄粉餅**…辛み餅同様、つきたての餅に黄粉と砂糖を絡ませて食べます。

・**揚げ餅**…硬くなったお餅も揚げるとおいしく食べられます。一口サイズに切っただけで揚げます。塩を振って食べたり、醤油や若い人はマヨネーズをつけて食べたりしています。

・**餅ピザ**…若い人向けのメニューですね。半分分の厚さに切った餅を焼き、その上に市販のピザソースかけちゃップを塗り、チーズと野菜を載せてオーブントースターで焼きます。

# 在异文化的环境中精神和疾病的处理方法

## 異文化環境下での心の管理と病気に対する対処法

### 《中国帰国者二代・石川医師の講演概要》

### 《中国帰国者2世・石川医師の講演内容の概要》

過去の10月15日午後、在中国帰国者支援・交流センター、举办了「在异文化的环境中精神状态的维持」及「产生病态的对应方法」为题的中国帰国者二代石川宏醫師の講演。

详细内容，本中心的网页 (<http://www.sien-center.or.jp/>) 里的交流栏作过介绍，其中的概要，在本报上再介绍一下。

还有，想要讲演全文时，请同本中心联系。

#### 《講演内容の概要》

##### 一、 异文化环境的概念

(前面省略) 虽然作为帰国者回到祖国日本、回到自己父母的国度，却不仅仅是在语言上有障碍、在生活习惯、社会上的交流、对事情的看法都觉得不适应、不理解，也就是说日本的社会对帰国者来讲是异文化环境。

##### 二、 异文化环境对精神情绪的影响

(省略)

##### 三、 在异文化环境中如何作好精神卫生的维持

(前面省略) 在帰国者中的年轻人，日语学习得快，工作面、社会面的交往多，融合到日本社会也快。但是年龄较大些的帰国者，语言学习上较慢、适应性较差，对事物看法的态度也比较固执。(中间省略)

前几天的早晨、我和妻子去公园散步，遇到一位练太极拳的中国人，就和她聊起天来，知道她是残留孤儿，已经六十多岁，来日本也有八九



去る10月15日午後、中国帰国者支援・交流センターにおいて、「異文化環境下での心の管理、病気との付き合い方」というテーマで中国帰国者2世の石川宏醫師の講演会が開催されました。

詳細は、当センターのホームページ (<http://www.sien-center.or.jp/>) の交流コーナーで紹介されていますが、その概要を本誌でも紹介します。

なお、講演内容の全文をご希望の方は、当センターまでご連絡ください。

#### 【講演内容の概要】

##### 1. 異文化環境の概念

(前略) 帰国者は自分の祖国、自分の父母の国に帰っても、言葉の障害、生活習慣や社会的交際、物事の見方について、慣れないとか、理解できないと感じます。

つまり日本社会は帰国者にとって異文化環境なのです。

##### 2. 異文化環境が精神・情緒面に与える影響 (省略)

##### 3. 異文化環境の中でどのように健康な精神を保つか

(前略) 帰国者の中の若い人たちは、速やかに日本語を習得しますし、仕事上や社会での交際機会が多く、日本社会に溶け込むのも早いです。しかし年齢が高い帰国者は、言葉の学習も比較的遅く、適応力も劣ります。(中略)

先日の朝、私と妻は公園に散歩に行きました。太極拳を練習している中国人女性に出くわし、立ち話しました。その女性は残留孤児で、すでに60歳を超えており、来日して8、9年経過していました。

年了，由于年龄较大日语学不好，记不住，所以整天待在家里，说话的人也没有，闷的心里发慌、遇到谁能聊聊天、就特别高兴。分手时她说：“今天能和你们聊几句，这一星期都舒坦。”这句话给我留下了很深的印象。有许多归国者整天闷在家里，孤独不安，长期下去闷也闷出病来了。人不与外界社会沟通、联系，通过反馈调节自己，精神状态就不能平衡。只有走出家门，多与外界交往，才能解除精神上的压力，才能身心舒畅。（后面省略）



四、 对所产生病态的对应方法

(前面省略)归国者的就诊难等医疗问题已经引起社会的注目。由于这部分人语言不通，很难将自己的症状、痛苦、不安向医生表达清楚，对医生的说明也不能完全理解，所以有病，也不愿到日本医院去就诊，甚至怕去医院看病。(中间省略)医患的互相信赖理解是非常重要的、病人的身心安定了、病情就好了一半；治疗才能达到最大效果。今后，从我们归国者中会诞生出许多医生和护士，用中文接受诊疗，那该是多么理想的事。即便那样也未必如愿，但是像现在有些地区进行自愿医疗翻译的研究培训那样，今后力图充实诊疗体制的话，情况必会得到改善。我衷心地希望为了归国者能够安心在日本的医院接受治疗而有关机关给予支援。



年齢も高く日本語の学習も大変で覚えられません。ですから一日中家の中にいて、話す相手もいません。沈みがちな気持ちでいたところに、私達と出会い話し相手を見つけて大変喜んでいました。別れ際その女性は「今日あなたがたと話せたから、今週は気分がいいだろう」と言いました。この話は私に深い印象を残しました。多くの帰国者が一日中鬱々として家に閉じこもり、孤独で不安な状態にあります。長期化すれば病を招きます。人は外界や社会と通じ合ったり、つながったりして、フィードバックを通じ自分を調節しなければ、精神状態は平衡感を保てません。外に出て外界と交流してこそ精神上的のストレスを解消し、心身の健康を保てます。(後略)

4. 病気に對する対処法

(前略)帰国者の診療困難という医療問題はすでに社会の注目するところ

です。言葉が通じず、自分の症状や苦痛、不安を医師にはっきり言えず、医者の説明も完全には理解できません。ですから病気になっても日本の病院に行き診察を受けられない。ひどい人は病院に行くのが怖いのです。(中略)医者と患者がお互いに信頼し理解し合うことは非常に重要です。病人の心身が安定すれば、病状もいくらか良くなり、治療も最大限の効果を現します。

今後、私達帰国者の中から医師や看護師が多く誕生し、中国語で診療を受けられるようになれば理想的なことです。それがかなわなくても、今いくつかの地域で取り組まれている医療通訳ボランティアの研修など、診療支援体制の充実化が図られるようになれば、状況が改善されるでしょう。

帰国者が安心して日本の病院で治療を受けられるよう関係機関の支援を願わず



五、 日常生活上の健康管理

大家都经常听到「成人病、生活习惯病」的话题吧。成人病讲的是：人到中年以后容易发生的慢性疾病，发病原因与饮食习惯，生活规律有着密切的关系。（中间省略）

一九九六年十月日本厚生省发表「高血压、动脉硬化、心脏病、中风、癌、糖尿病等成人病改称为生活习惯病」的通知。（后面省略）

(1) 这些疾病，并不只是年龄增长而致病，而是由于长期不良生活习惯的影响积累所致。（后面省略）

(2) （前面省略）主要的不良生活习惯在四个方面：饮食习惯；嗜好习惯；运动习惯；作息习惯。由于时间短，简单的讲解一下这几方面的注意点，特别做为归国者更应该注意的地方。

1、 饮食习惯上的注意

○适当的热量：

标准体重=身长(米) × 身长(米) × 22  
 轻劳动(家庭活动)程度 25~30 千卡/公斤 × 标准体重  
 体力劳动程度 30~35 千卡/公斤 × 标准体重

身長	標準体重	軽労働所需熱卡	体力労働所虚熱卡
1.50 米	49.5 公斤	約 1250~1500 千卡	1500~1750 千卡
1.60 米	56.3 公斤	約 1400~1700 千卡	1700~2000 千卡
1.70 米	63.6 公斤	約 1600~1900 千卡	1900~2200 千卡

身長	標準体重	軽労働必要熱量	肉体労働必要熱量
1.50 m	49.5 kg	約 1250~1500 千カロリー	1500~1750 千カロリー
1.60m	56.3kg	約 1400~1700 千カロリー	1700~2000 千カロリー
1.70m	63.6kg	約 1600~1900 千カロリー	1900~2200 千カロリー

にはいられません。

5. 日常生活上の健康管理

みなさんはよく「成人病、生活习惯病」という話題を耳にするでしょう。成人病というのは「中年以降発生しやすい慢性疾患」で、発病原因は飲食習慣や生活規律と密接な関係があります。（中略）

1996年10月日本の厚生省(当時)が「高血圧、動脈硬化、心臓病、脳卒中、がん、糖尿病などの成人病という呼称を生活习惯病と改める。」という通知を発表しました。（後略）

(1) これらの疾病は、年齢の増加とともに病気に至るものではありません。長期間に亘って良くない生活習慣を蓄積することによって病気になるのです。（後略）

(2) (前略) 主要な悪い生活習慣とは、飲食物習慣、嗜好習慣、運動習慣、休息習慣の4つの方面です。時間が短いので簡単にとりわけ帰国者が一層注意しなければならぬ注意点を申し上げます。

1. 飲食習慣上の注意

○適当なカロリー：

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22  
 軽労働(家庭活動)レベル 25~30 千カロリー / k g × 標準体重  
 肉体労働レベル 30~35 千カロリー / k g × 標準体重



○营养成分比例的平衡

主食(米、面)、蛋白质、油质、纤维素、等的合理调配。归国者的家庭多数保留着中国的饮食习惯,爱吃炒菜、炖肉。食油腻过多,食盐过多,也容易热卡超量,所以归国者中高血脂、高胆固醇、动脉硬化、高血压等患者较多。

○饮食时间的规律化

归国者家庭多数是每日三餐,在这方面做得比较好。但要注意,睡觉前不要吃东西,不要吃夜宵等。

2、嗜好习惯的注意

抽烟确实对身体一点好处也没有,戒烟戒不了也一定要少抽。饮酒:少量饮酒可以活血舒筋,但饮酒一定不要过量,过量会使肝脏受损,血压升高。啤酒一天不要过一瓶(中瓶)白酒不要过2两。最忌暴饮泥醉。



3、运动上的注意

生命在于运动,坚持每天锻炼是保持健康的关键。不一定要大运动量或激烈的运动,像散步、太极拳、气功都是很好的运动方式。

4、作息习惯上的注意

劳逸结合,不要过劳,但更不要过于懒惰;在日常生活中能动就多动一下;多出外走走,多接触社会。(后面省略)



○营养成分比率のバランス

主食(米・小麦粉)、たんぱく質、油分、繊維質など、バランス良く摂取しなければなりません。帰国者家庭の多くは中国の飲食習慣を維持し、炒め物や肉の煮込み料理を好みます。油っこいものが多く、塩分も過剰なため、カロリーオーバーになりがちです。

ですから帰国者の中には高脂血症、高コレステロール、動脈硬化、高血圧などの患者が比較的多いのです。

○飲食時間の規律化

帰国者家庭の多くは毎日三食で、この点は比較的よいが、睡眠前に食べない、夜食は取らないなどの注意が必要です。

2. 嗜好習慣の注意

喫煙は身体にとって何の益もありません。禁煙ができなくても量を減らすことが必要です。飲酒については、少量の飲酒は血流を促しますが、飲み過ぎないことが大切です。飲み過ぎは肝臓を傷め、血圧を上昇させます。ビールは中瓶1本まで、白酒は100CCまで。暴飲し泥酔するのは一番避けなければなりません。

3. 運動上の注意

生命は運動するためにあります。毎日鍛錬することは健康維持の鍵です。過度の運動や激しい運動をしたりするのは必ずしも必要ありません。散歩や太极拳、気功などは、良い運動になります。

4. 休息習慣上の注意

労働と休息を結びつけ、働きすぎず、怠けすぎず、日常生活の中で動けるならできるだけ動きます。外出機会を増やし、社会と多く接することです。(後略)

# 健康商談室

## 让我们更进一步地了解高血压③

容易患高血压的人和不容易患高血压的人

### 高血压分为两种

高血压分为由其它病症引发的“并发性高血压”和原因不明的“体质性高血压”。其中绝大多数为“体质性高血压”，约占高血压患者总数的90%。

#### ①并发性高血压

是由氯化钠及水分滞留在体内而引发的病症（肾病）以及过多分泌促使血压上升激素的病症（肾素（高血压蛋白原酶）性肿瘤、肾血管性高血压、肾上腺肿瘤）等原因导致的。30岁之前、或是60岁之后发病，且血压突然升高的话，可以考虑是并发性高血压。这种情况下，首先应该去除病根，这样血压也就会跟着恢复到正常状态。

#### ②体质性高血压

原因虽然不明，但被认为是由于神经系统、血管系统、肾脏或是内分泌系统的某种异常而导致的。其中大部分人，在30至50岁之间发病。

现已知道容易患高血压的人，其体质具有遗传性。因此在血亲中，如果有人因高血压或脑中风以及心脏病发作而死亡的话，是需要引起注意的。

另外，饮食生活中口重导致盐分摄取过量以及肥胖、应激反应、运动不足、饮酒过量等原因，也是诱发高血压的元凶。



# 健康相談室

## もっとよく知ろう高血压③

高血压になりやすい人、なりにくい人

### 高血压には2種類ある

高血压には、ほかの病気が原因になっておこる「二次性高血压（症候性高血压）」と、原因がはっきりしない「本態性高血压」とがあります。本態性高血压のほうが圧倒的に多く、高血压患者の90%近くを占めています。

#### ① 二次性高血压

ナトリウムや水分の貯留をきたす病気（腎臓病など）と、血圧を上昇させるホルモンの分泌がふえる病気（レニン産生腫瘍、腎血管性高血压、副腎の腫瘍など）が原因になります。30歳以前あるいは60歳以降に発病したもの、突然血圧が高くなったものは、これが考えられます。原因となっている病気を治すことが先決で、それによって高血压もよくなります。

#### ② 本態性高血压

原因不明ですが、神経系、血管系、腎臓あるいは内分泌系のなんらかの異常が考えられています。そのほとんどは、30歳から50歳のあいだに発病します。

高血压になりやすい体質が、遺伝することがわかっています。ですから、肉親に高血压患者や脳卒中や心臓発作で亡くなった人のいる場合には、要注意といえます。

そのほか、食塩のとりすぎなどの食生活のかたより、肥満、ストレス、運動不足、大量飲酒なども、高血压をひきおこす要因になっています。

### 日常生活の中の高血压をおこすいろいろな因子

#### ① 食塩

日常生活中诱发高血压的各种因子

① 盐分

盐分摄取过多的话，就会使循环中的血液量增加，促进身体分泌导致血压上升的激素，从而造成血管壁内的细胞渗水，给血管增压。

② 肥胖

肥胖被认为是增加全身血管压力，使氯化钠及水分滞留在体内，并促进身体分泌导致血压上升激素的诱因。

③ 应激反应

无论过度疲劳、睡眠不足等身体方面的应激反应还是各种各样的心理操劳，都会加剧自律神经的紧张，并促进身体分泌导致血压上升的激素。

④ 运动不足

运动不足被认为是导致血管失去弹力，造成血压控制激素分泌紊乱的诱因。

⑤ 吸烟

吸烟时血压处于上升状态，至于吸烟是否是高血压病症的直接诱因，尚不清楚。但吸烟乃导致动脉硬化的主要原因，因此有高血压的人，戒烟至为重要。

⑥ 饮酒

饮酒过量的人中，高血压患者居多，是众所周知的。饮酒时摄取盐味过重的下酒菜、醒酒时血压会上升，同时饮酒也被认为是肥胖症的原因。

据说高血压的诱因中，有50~60%为遗传，其余40~50%源于日常生活。所以，即使您拥有容易患高血压的因子，只要在日常生活中注意避开引发高血压的那些诱因，那么在相当程度上，可以对高血压进行预防的。(下期待续)

摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》



とりすぎると、循環している血液量が増加し、血圧を上昇させるホルモンの分泌を促進するし、血管壁の細胞に水を引き入れて、血管の抵抗を増加させます。

② 肥満
太ると全身の血管の抵抗がふえる、ナトリウムと水分の貯留が生じる、昇圧ホルモンの分泌が増加するなどの理由がいわれます。

③ ストレス
過労、睡眠不足などの肉体的ストレスも、いろいろな心労による精神的ストレスも、いずれも自律神経の緊張を高め、昇圧ホルモンの分泌を促進させます。

④ 運動不足
血管の弾力がなくなってくる、血圧をコントロールするホルモンの分泌がうまくいかなくなるなどが考えられます。

⑤ 喫煙
タバコを吸っているときは血圧が上昇しますが、高血圧の原因になるかどうかは不明です。しかし、タバコは動脈硬化の重要な危険因子ですから、高血圧の人には禁煙がたいせつです。

⑥ 飲酒
大量飲酒者に高血圧の多いことがわかっています。つまみに塩辛いものを食べる、さめぎわに血圧が上昇する、飲酒による肥満などの理由がいわれます。

高血圧をひきおこす原因の50~60%は遺伝に、残り40~50%は日常生活にあるといわれます。ですから、たとえ高血圧になりやすい素因をもっていたとしても、日常生活の中の高血圧をひきおこしやすい因子をとり除けば、かなりのところまで予防は可能なのです。

(次号に続く) [新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう高血圧」(株式会社)社会保険出版社発行)より抜粋]

## 新闻摘要

(2003年10月25日至12月18日)

10月29日(三)

四名居住在德岛县的中国残留孤儿29日向德岛地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

10月30日(四)

29日,被西日本入国管理中心收容、并被大阪入国管理局取消定居资格后勒令离开日本的、居住在大阪的某大学生及其父亲,获得了暂时释放。

此大学生于1994年以中国残留孤儿之孙的身份,跟随双亲一同来到日本。而大阪入国管理局认为他的母亲为残留孤儿的养女,从而拒绝承认其间有血缘关系。

此大学生的双亲将于年内离开日本,而大学生本人则表示将边更新暂时释放的期限、边完成大学学业。

10月30日(四)

45名居住在高知县的中国残留孤儿30日向高知地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

10月30日(四)

11月7日,埼玉县“所泽市民文化中心”将举行由20年前就活跃在中国东北地区、一直从事于抚慰中国残留孤儿养父母活动的“东京中国歌舞团”(团长的母亲为中国残留孤儿)主办的“长安古都幻想——阳二莲的歌唱世界”音乐会。

11月10日(一)

厚生劳动省制定了从2004年度起,实施以第二、三代归国者为对象的、为期两个星期的“职场体验学习”实验事业的方针。

11月19日(三)

厚生劳动省19日公布了对2000名1992年至2001年十年间,回到日本定居的中国残留孤儿所进行的“中国归国者生活实际情况调查”的调查结果。

11月26日(三)

80名居住在北海道的中国残留孤儿26日向札幌地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

11月26日(三)

厚生劳动省26日公开了10名新被认定的残留中国的日本孤儿的名单和照片,以及寻亲线索等情报。其中有意者还将参加定于2004年2月24日至3月8日这一期间举行的集体短期回国活动,日本有关方面亦将对确凿的线索实施调查。

12月2日(二)

广岛警察局透露,某中国残留孤儿及其丈夫因谎称一名中国女性与自己有亲子关系、并促成其以长女身份诈取日本国籍而遭到逮捕的三人,2日获得暂缓处分并释放。

12月4日(四)

这一天,一部透过中国残留孤儿及其家人的身影,责问日本战争责任的舞台剧《再会》,在京都府立文化艺术会馆上演。《再会》十一年来一共上演了250场,此次为最后一场公演。

12月11日(一)

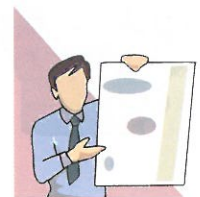
居住在近畿2府3县的中国残留孤儿90名提起的要求国家赔偿的索赔诉讼,11日在京都地方裁判所进行了第一轮口头辩论。

12月17日(三)

田中真纪子原外相,17日和自民党、民主党的有志议员三人,对中国残留孤儿的自立支援等问题交换了意见。会合之后,田中女士表明,在来年1月通常国会召开之前,准备建立关于同问题的议员联盟的方针。

12月18日(四)

岐阜、静冈、爱知等6县的中国残留孤儿141名提起的要求国家赔偿的索赔诉讼,18日在名古屋地方裁判所进行了第一轮口头辩论。



しゅん か しゅうとう

# 春夏秋冬

## 《岁时》大寒与立春

大寒为二十四节气之一,指太阳黄经到达300度、一年中最为寒冷的那段时节。

另外,立春也是二十四节气中的一个。它是指太阳黄经到达315度时。在历书上,春天就从这一天开始。只是寒冷的天气依然持续。

2004年的大寒为1月21日;立春为2月4日。

附带一句,在日本气象观测纪录上,最为寒冷的日子是北海道旭川1902年1月25日那一天,气温为零下41.0度。

## 新年立春与年内立春

在中国,作为农历新年(元旦)的春节,今年是1月22日。像这样在农历新年(元旦)之后才立春,称为新年立春。

另外,2005年的农历新年(元旦)为2月9日,而立春那一天则是2月4日,像这样新年(元旦)晚于立春的情况,称为年内立春。

## 节分

立春的前一天称为“节分”,在这一天里要抛撒豆子,以图驱邪招福。

另外,所谓“节分”,是“两个季节的分水岭”之意,最早分别指立春、立夏、立秋和立冬的前一天,现在,“节分”仅指立春的前一天了。



## 《歳時》大寒と立春

大寒とは二十四節気の一つで、太陽の黄経が300度に達した時で、一年中で寒さが最も厳しくなる頃をいいます。

また、立春も二十四節気の一つで、太陽の黄経が315度に達した時で、この日から暦の上では春となります。しかし、気候的にはまだまだ寒い日が続きます。

2004年の大寒は1月21日、立春は2月4日となります。

少し話がありますが、日本の最低気温の記録は、1902年1月25日に北海道の旭川で観測されたマイナス41.0度だそうです。

## 新年立春と年内立春

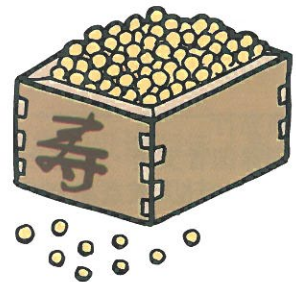
中国では春節という祝日となっている旧暦の元日は、2004年では1月22日ですが、このように立春が旧暦の元日以降に来る場合を新年立春といいます。

一方、2005年のように旧暦の元日(2月9日)が立春(2月4日)より遅い場合を年内立春といいます。

## 節分

立春の前日は節分で、この日には豆まきをして、邪気を払い福を招きます。

なお、節分とは、「季節を分かつ日」の意味で、元々は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいっていましたが、現在では立春の前日だけをいうようになりました。



## ◆ 24小时咨询接待电话 03-5807-3176

本中心24小时利用留守电话接待各种电话咨询。(学习日语咨询除外)咨询的各位、请拨上述电话。首先听到日语和中国语的引导语、然后、简单讲述一下姓名、电话号(传真号)以及咨询内容。我们接到后、在几天之内会同你联系。另外、每件只能利用3分钟、这一点请注意。

## ◆ 日语学习咨询电话 03-5807-3178

关于日语学习的咨询、请直接同日语讲师商量。请在下记时间内来电话。

接待时间 星期二 15:15~17:15 / 星期五 10:00~12:00

## 《訂正》 《訂正》

第8号の記事に次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正します。  
第8号里面有如下的错无之处、现予以订正、敬请谅解。

訂正箇所	訂正处	誤 誤	正 正
3頁左段下から8行目	3頁左侧下面第8行	扣除的	扣除偿还费的

## 「編后记」

这一期《天天好日》正好在春节期间送到大家手头。因此可以说它是稍稍迟到的正月版,同时又是稍稍早到的春节版,因此,我们给它配上了能够衬托节日气氛的彩色封面。您觉得怎么样呢?

今年是猴年。上一个猴年的春节,我是在香港度过的。香港的春节与中国东北地区有着完全不同的气氛,给我留下了深刻的印象。而在十二属当中,中国人和日本人只有一个说法不同,那就是属“猪”和属“野猪”的区别。这又是什么呢?(T)



## 「編集後記」

今号が皆さんに届く頃は春節ですね。今号はちょっと遅めのお正月、そしてちょっと早めの春節版ということで、紙面もお正月らしくカラーにしてみました。いかがでしょうか。さて今年は申年です。私は前回の申年の春節を香港で迎えました。中国の東北とはまた違う雰囲気 of 春節でとても印象的でした。ところで十二支の中で猪と豚だけが日本と中国で異なるのはどうしてでしょうか。(T)



『天天好日』第9号 2004年1月15日発行

編集発行

中国帰国者支援・交流センター(首都圏センター)

〒110-0015 東京都台東区東上野1-2-13

カーニープレイス新御徒町6階

TEL 03-5807-3171

FAX 03-5807-3174

E-mail info@sien-center.or.jp

http://www.sien-center.or.jp/

『天天好日』の発行日は、1、2、4、5、7、8、10、11月の各15日です。]

近畿中国帰国者支援・交流センター(近畿センター)

〒530-0026 大阪府大阪市北区神山町11-12

TEL 06-6361-6114

FAX 06-6361-2997

E-mail kinki-center@osaka.ywca.or.jp

※アドレスの一部が変更になりました。