

# 天天好日

## 专集“如何度夏”

## ～ 工夫到、自然凉

### 特集「夏の涼しい過ごし方」

### ～ ちょっとした工夫で涼しさを

梅雨一结束，炎热的夏季便忽然而至。去年夏天，气温创下了历史最高纪录，“热带日”（最高气温在 30 度以上）的天数最多的是熊本 105 天、列全国第一名，接下来是大阪 93 天，而东京也有 70 天。据长期预报预测，今年夏天的炎热程度将与去年持平。一想到即将被越来越灼热的太阳暴晒和接二连三的“热带夜”，人便难免郁闷起来。

怎样才能舒适地度过炎热的夏季呢？常常听到人们说：“夏天哪儿都不去，轻轻松松地呆在开着冷气的房间里最舒服”，这样的话，不错，要追求“马上就凉”这种效果的话，开空调最为简单，但是，将空调温度设定得太低的话，不仅耗电量会很大，对人的身体也没有好处。

在本期，我们就从日本过去的生活智慧所得里，给大家介绍几种对环境、对人体都有好处的“度夏法”。



梅雨が明けると一気に夏の暑さがやってきます。去年の夏は記録的な猛暑で、熊本の 105 日を筆頭に大阪で 93 日、東京でも 70 日と全国的に真夏日（最高气温が 30 度以上）が続きました。今年の夏も去年並の厳しい暑さに見舞われるという長期予報が出ています。じりじりと照りつける灼熱の太陽、連日の熱帯夜、と想像するだけで憂鬱になってしまいます。

厳しい夏を快適に過ごすためにはどうしたらいいでしょうか。「暑い日には外に出ないでエアコンのきいた部屋でくつろぐのが最高」という声が聞こえてきます。確かに「涼しさ」を簡単に手に入れるためにはエアコンが便利です。しかし、エアコンでの冷やしすぎは電気代がたかさんかかってしまうだけでなく、体にもよくありません。

本号では環境にも体にも優しい夏の過ごし方を昔ながらの日本の暮らしの知恵からご紹介したいと思います。

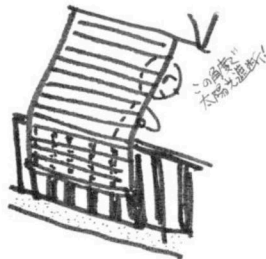
### 目 录/目 次

专集“如何度夏”/特集「夏の涼しい過ごし方」..... 1~4  
 通知/お知らせ..... 4  
 新闻话语/ニュースの言葉..... 5  
 网络用语词典③/ネット用語辞典③..... 6~7  
 刘女士的“一回一个要领”养生气功④/劉さんのワンポイント養生气功④..... 8~9

高中升学指导信息 / 高校進学の見路ガイダンス情報..... 10~11  
 健康商谈室・糖尿病② / 健康相談室・糖尿病②..... 12~15  
 新闻摘要/ニュース記事から..... 16  
 《红白喜事》年祝 / 《冠婚葬祭》年祝 17~18  
 编后记 / 編集後記..... 18

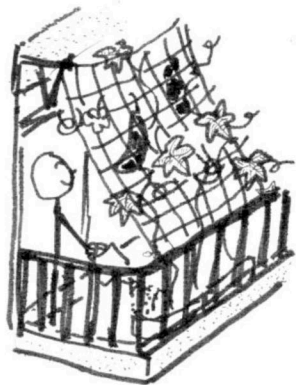
### ■用竹帘、苇帘、“绿色窗帘”来遮挡直射阳光

要舒适地度过夏天，最最基本的是“将阳光挡在窗外”。所以在窗外营造一块阴凉的空间，乃是一个诀窍。而用天然素材制作的“芦帘”或是“竹帘”，就连外观都能给人带来凉快的感觉，值得推荐。竹帘在百元店就可以买到。



在窗外种植一些绿色攀藤类植物，让这种“绿色窗帘”来取代苇帘，也美不胜收。丝瓜、葫芦和苦瓜，都是比较好养的。在扶手或栏杆、柱子及房檐下拉上绳子或网，让攀藤类植物攀沿上去，又凉快又能

吃到它们结的果实，可谓一石二鸟。没有院子的人，也可以利用阳台上的空间，用塑料花盆来栽培。



另外，为了尽可能地阻止炎热气流进入室内，拉上窗帘儿或百叶窗来挡光的话，效果会更好。

### ■洒水 ~ 不仅仅在早晚、在中午的炎热时分也泼洒为好

在地面上泼洒一些水的话，光是看上去就会带给人凉快的感觉。以前到处可见的“洒水”降温，现在重新受到了人们的关注。据说洒水甚至有助于缓解大都市的“热岛”现象，去年还开展了在最为炎热的时候，大家一齐洒水的传宣活动。大家

同时泼洒，比个人单独进行要有效得多。据说



### ■「すだれ」、「よしず」、「緑のカーテン」で直射日光をカット

夏を快適に過ごす基本中の基本は「日射遮断は窓の外」。窓の外に日陰の空間を作ることがポイントです。天然素材で作った「よしず」や「すだれ」は見た目にも涼しげでお勧めです。すだれは100円ショップでも販売しています。

よしずの代わりにツル性の植物を栽培して「緑のカーテン」を作るのも素敵です。へちま、ひょうたん、苦瓜などが育てやすいでしょう。手すりや支柱、軒などを利用してヒモやネットを張り、そこに植物を這わせていきます。涼しくて、しかも食べられる植物の栽培は一石二鳥。庭がなくても、ベランダの小さなスペースを使って、プランターで栽培することもできます。

さらに、窓からの熱気の侵入を少しでも少なくするためにカーテンやブラインドで光を遮ると完璧です。

### ■「打ち水」～ 朝や夕暮れときだけでなく、昼の暑さのピークにも打ち水を

水を撒くと見た目にも涼しげですね。昔はどこでもやっていた「打ち水」が現在、また注目されています。都会のヒート・アイランド現象を和らげるほどの効果があるといわれ、去年は昼の暑さのピーク時にみんなで一斉に打ち水をしようというキャンペーンもありました。一人で行うよりもご近所で協力して一緒にやると、より効果が上がります。庭先やベランダの外壁に打ち水を一平方メートルあたり1リットルほどすると、気温が2度くらい下がるそうです。

新しい水を使うのではなく、お風呂の残り湯や野菜や食器を洗ったあとの水、また

在院子或阳台靠外边儿的墙面上每平方米泼洒一公升水的话，温度会降低两度。

不要泼洒没用过的水，而是将那些洗澡或洗菜、刷碗剩下的水，再就是将接来的雨水泼洒出去的话，还能节省能源。

### ■对付炎热的夜晚～“冰枕”和“凉席”

大家睡觉时是开着窗呢，还是闭门掩户开着冷气？最理想的是开着窗户、让室内的空气得以流通，可是从防盗角度来看，或许难以这么做。

无论您是开着窗户睡觉、还是开着冷气睡觉，在此我们都向您推荐“冰枕”和“凉席”这两样东西。即使它们无法帮助您降低室内温度，可是枕在凉冰冰的“冰枕”上，您就会感到凉爽舒适，也会比较容易入睡。可以在药店买到即使感冒的时候也派得上用场的“冰枕”。原材料是橡胶的、十分结实的冰枕，一个大约 2500 日元。这种是自己装冰使用的方式。还有不用装冰，而是在使用前几个小时放到冰箱冷冻后使用的方式的、大约需要 500 日元左右就可以买到。耐久性并不高，但很省事。想随便尝试一下的人，可以将买蛋糕时一起装在蛋糕盒里的保冷剂放入冷冻室，然后取出来用毛巾包上、当作冰枕用。这可是免费的啊！

另外，在铺上“凉席”的被子或床上睡觉的话，即使出汗也不会感觉粘唧唧的，可以让您舒适地睡上一觉。



### ■若是开冷气的话

要是不开冷气，您就无法入睡的话，最好是在入睡为止的那段时间，将空调设

あまみず つか しょうえ ねる ぎ  
は雨水をためておいて使うと省エネルギー  
ーになります。

### ■暑い夜対策～「氷枕」と「ござ」

みなさんは寝るときに窓を開けて寝て  
いますか。それとも窓を閉めてエアコンを  
つけていますか。窓を開け放ち、室内の  
空気が流れるようにしたいところですが、  
防犯上、難しいところもあるかもしれ  
ませんね。

エアコンを使う方へも、使わない方へも  
勧めなのは「氷枕」と「ござ」。室温を  
下げなくても、氷枕で頭を冷やすだけ  
で涼しさを感じ、寝つきもよくなり  
ます。氷枕は風邪をひいてしまったとき  
にも使えるものが薬局で入手でき  
ます。ゴム製の丈夫なもので 2500 円  
くらいします。これは自分で氷を詰  
めて使うタイプです。氷を入れる必要  
がなく、使う数時間前に冷凍庫に入れ  
ておくタイプは 500 円くらいで買え  
ます。耐久性はそんなに高くありません  
が、手間はかかりません。でも、も  
っと手軽に試してみたい方はケーキ  
などを買って箱に入れてくれる保冷  
剤を冷凍庫に入れておき、タオルを  
巻いて枕代わりに。これならタダ  
です！  
また、「ござ」を布団やベッドの上  
に敷いて寝ると、寝汗をかいてもべ  
たっとせず、快適に眠ることができ  
ます。

### ■エアコンを使う場合

どうしてもエアコンがないと寝られ  
ないという方は寝つくまでの時間、  
湿度をとるためのドライ・モードに  
するといいでしょう。冷えすぎない  
ように微風にして寝る人もいます  
が、微風は室温が下がるのに時間  
がかかってしまうため、かえって電  
気代がたくさんかかってしまいま  
す。室温が同じでも湿度が下が

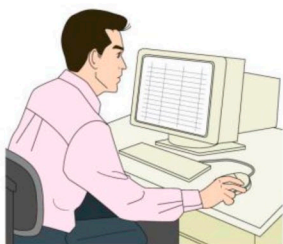


## 《新闻话语》“クール・ビズ”

“クール・ビズ”是政府为了缓解地球变暖而推行的、在夏季“不系领带・不穿外衣”、及将工作室的冷气设定在摄氏 28 度左右的一种新型举措。“クール・ビズ”的词源是クール“cool = 清凉”、ビズ“ビジネス = 工作”。首相小泉在他的个人网站里如是说：“日本的夏季十分炎热，所以“クール・ビズ”旨在让大家轻装上阵。这样一来，冷气的温度也无须调得太低。我希望在保持 28℃ 的温度下、大家也可以照旧工作，并且能够关照到自然环境、节约能源。”

在霞关（日本政府机关的心脏地带），从 6 月 1 日起，已开始正式实施“クール・ビズ”这一新型举措。这一天从上午起，气温便直线上升，并达到了夏日气温（即指最高温度超过 25℃）。作为此次举措的旗手，环境省的职员们基本上都“没系领带・没穿外衣”，但其它政府机关的职员，好像都还“西装笔挺”。小泉首相这天是一身“かりゆし服”（冲绳县的翻领衬衣）打扮，但会见外国贵宾及出席重要会议时，据说仍然是“衣冠楚楚”。

有的超级市场为了让人们在夏季也能舒适地工作，已经开始在柜台上销售名为“クール・ビズ”的大到西装布料、小到手绢的商品。也有一些民间的社会调查公司称，这一举措将带来数十亿元的经济效益。年轻人在街头接受媒体访问时说：“天气炎热的时候，把领带解下来、把外衣脱下来，有什么不好呢？”据说不系领带的话，人体在实感温度上会感觉低两度。您单位或身边的人，是不是也开始“轻装上阵”了呢？



## 《ニュースの言葉》「クール・ビズ」

「クール・ビズ」とは、政府が地球温暖化を防止するため、夏場の「ノーネクタイ・ノー上着」を推進し、職場の冷房温度を 28℃ ぐらいにしようという試みです。語源は、クール（Cool = 涼しく）、ビズ（ビジネス = 仕事）です。小泉首相もそのホームページの中で「日本の夏は暑いですから、楽な服装で仕事をしようということなのです。それで冷房の温度もあまり下げない。いままです通り、28℃ 程度にして、環境に配慮して、エネルギーを節約していきたい」と語っています。

霞ヶ関（日本の官公庁の中心）でも、この「クール・ビズ」の試みが、6 月 1 日から始まりました。この日は午前中から気温が上がり、夏日（最高気温が 25℃ を超える日）になりました。旗振り役の環境省では職員のおほ全員が「ノーネクタイ・ノー上着」でしたが他の官庁では、まだまだネクタイも上着も着用だったそうです。小泉首相も「かりゆしウェア」（沖縄県の開襟シャツ）を着ていましたが、外国からの賓客に会う時や重要な会議には正装で出席するそうです。

あるスーパーでは夏でも涼しく快適に働ける「クール・ビズ」という紳士衣料商品を上着からハンカチまで売り出しました。すでに民間の社会調査会社ではその経済効果が数十億円になると見込んでいるようです。若者たちは「暑いならネクタイは脱ぎ、上着を脱げばいいじゃん」と街頭インタビューに答えていました。ノーネクタイにするだけで、体感温度が 2℃ 下がるそうです。あなたの職場や周りの人はどうですか？

## 連載》 网络用語辞典③

### “电脑病毒”

“电脑病毒” [ 英語: computer virus ]

提起“病毒”，人们很容易联想到使人感染疾病的病原菌，可电脑也是会携带病毒的。使人感染疾病的病源，多为动物；而使电脑感染病毒的病源，却是人本身。所谓“电脑病毒”，是指某些不怀好意的人设计出来的、目的在于破坏他人电脑原有系统的非法电脑程序。这种“电脑病毒”会随意地进入（感染）他人电脑、并增殖（潜伏），进而破坏（发病）储存于电脑中的文件及数据，最为严重时，还会导致整个电脑瘫痪、报废……“电脑病毒”的活动规律，和人与病毒之间的关系十分相似。

“电脑病毒”的种类亦是十分繁多的。它们给电脑带来的主要危害是：要么毁坏电脑内的数据和程序、要么使画面无法正常显示、还有就是降低电脑的速度、或是造成电脑无法开机等。另外，有的病毒还会使电脑在没有接到指令的情况下，便将所储存的个人情报随意发给一些非特定多数的人、或是将病毒扩散、并传染给所有邮址录里的人的主机。



“电脑病毒”往往通过互联网而急剧地繁殖。因此，各位手中的电脑，若是与

## 《連載》 ネット用語辞典③

### 「コンピューターウイルス」

「コンピューターウイルス」【英語: computer virus】

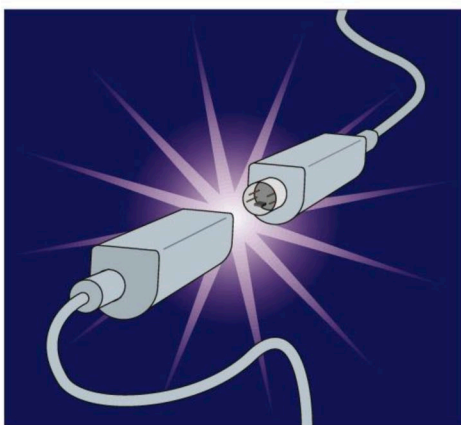
「ウイルス」といえば、人間に感染する病原菌のことを思い浮かべると思いますが、コンピューターにもウイルスが存在するのです。人間に感染するウイルスの発生源は、動物にあることが多いのですが、コンピューターのウイルスの発生源は、人間です。悪意のある人間によって、コンピューターのプログラムの破壊を目的として作られた不正プログラムのことを「コンピューターウイルス」と呼びます。「コンピューターウイルス」は、勝手にコンピューターの中に入り込み（感染）、増殖し（潜伏）、ファイルやデータを破壊し（発病）、最悪の場合、そのコンピューターを死に追いやってしまう……。この行動パターンは、人間とウイルスの関係によく似ています。

「コンピューターウイルス」は、その種類も多種多様で、データやプログラムなどを破壊し、画面表示をでたらめにしたり、パソコンの動作スピードを低下させたり、起動させなくしたりといった症状を引き起こします。また、コンピューター内に保存されている個人情報などを勝手に不特定多数の相手にメールで送信してしまったり、メールのアドレス帳に登録されている人のコンピューターにもウイルスをばらまき、感染させてしまう場合もあります。

インターネットが接続状態のとき、就需要随时防御“电脑病毒”的侵入。那么，怎样做才能防止自己的电脑被感染呢？

上网的人，千万不要下载（将网上的情报信息载入自己的电脑）来历不明的文件。还有，大多数“电脑病毒”，都是跟随邮件软件的附件一同发过来的。当收件人打开信箱、或是下载文件时，“病毒”便会伺机进行传播和感染。所以，与他人交换电子信件的人，要是收到不明身份的人寄来的电子邮件、特别是带有附件时，切忌打开信件，而是将其删除为好。

预防“电脑病毒”的最为有效的方法，是安装防范病毒入侵的“防病毒软件”。你的电脑一旦安装了“防病毒软件”的话，它就会自动地阻止病毒从外部侵入、且自动查验被病毒感染的文件或数据、并进行修复。“防病毒软件”可以在电脑销售店购买到。其主流为 Trend Micro（トレンド・マイクロ）公司的 Virus Buster 及 Symantec（シマンテック）公司的 Norton Antivirus。



「コンピュータウイルス」は、インターネットを介して爆発的に増えていきます。ですから、皆さんのパソコンが、インターネットに接続してある状態であるなら、常にウイルス対策が必要になります。では、どのように気をつければ、被害を防ぐことができるのでしょうか。

インターネットを利用する人は、インターネットから意味不明なファイルをダウンロード（コンピュータ内に取り込むこと）しないことです。また、「コンピュータウイルス」の多くはメールソフトに添付される形で送られてきます。そしてメールを開いたり、添付ファイルをダウンロードすることによって感染を広めようとしています。ですからメールを利用している人は、見ず知らずの人からのメール、特に添付ファイル付きのメールは、開けたりせず、削除することです。

ウイルス対策の最も有効な手段としては、ウイルスの感染を防ぐ「ウイルス対策ソフト」を入れることです。このソフトを入れることにより、ウイルスの外部からの侵入を防いだり、ウイルスに感染したファイルやデータを検知し、修復してくれます。「ウイルス対策ソフト」は、パソコン販売店で購入できます。Trend Micro（トレンド・マイクロ）社の Virus Buster（ウイルスバスター）や Symantec（シマンテック）社の Norton Antivirus（ノトン・アンチウイルス）が主流です。

## 連載 刘女士的"一回一个要领"养生气功 ④

这种气功虽然可以按照做操的要领去做，但还是请大家把调心・调息・调身三要素放在心上，充分地吸气和呼气。

※以下内容载自在日本从事气功实践与研究的工学博士・刘超女士开设的 (<http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/pkohama/>) 网站

### ●缓解头部疲劳的气功

(因篇幅关系,有关缓解头部疲劳气功的内容,将在这一期和下一期中分两次介绍。大家若是结合下一次所介绍的内容一道练习,效果将会更佳。)

①将双脚岔开,与双肩平行,让全身放松。轻轻闭上双眼,宁心静气。感觉到心气已经平时再进行下一个动作。



②让两手手指像梳子般地从前额梳理到后头部,接下来再让大拇指的指头部分从耳后根起、沿着额骨一直揉搓到喉咙处。这个动作连续进行九次以上。



③握拳,让成弯曲状的食指关节顺着眉毛刮到太阳穴,之后再刮到后头部。从后头部返回眉毛时吸气。这个动作连续进行九次以上。



## 連載 劉さんのワンポイント養生气功 ④

体操がてら気軽にやれるものですが、調心・調息・調身を意識してゆったりとした呼吸でやるよう心がけましょう。

※日本で気功を实践・研究されている工学博士・劉超さんの以下のサイトから転載させていただきます。(http://www2c.airnet.ne.jp/akiyama/yokohama/)

### ●頭の疲れを癒す気功

(誌面の都合により、この方法は今号と次号の2回に分けてご紹介いたします。次号掲載分と通して行うとより効果的です。)

①足を肩幅に広げて立ち、全身の緊張を緩めます。眼を軽く閉じて心を静めます。心が落ちたら次のステップに進みます。

②両手の指を櫛のようにして額から後頭部までを鋸ぎ、次に親指の腹で耳のうしろから顎の骨に沿って喉までをさすりながら戻ります。この動作を9回以上繰り返します。

③握った拳の人差し指の関節で眉毛からこめかみを通り後頭部にかけて擦ります。後頭部から眉毛に戻るときに息を吸います。この動作を9回以上繰り返します。

④親指をこめかみに当てて、こめかみを指圧します。この動作を9回以上繰り返します。

⑤親指で首筋を指圧します。後頭部から首の付け根にかけて場所を移動しながら指圧すると、より効果的です。この動作



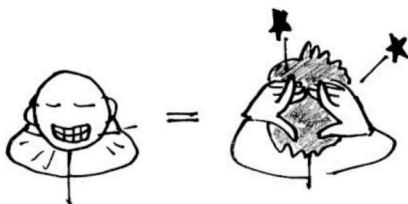
- ④ 让大拇指停留在太阳穴上，并按压太阳穴。这个动作连续进行九次以上。



- ⑤ 用大拇指按压脖颈。从后头部到脖根子，一边移动大拇指一边进行按压，效果会更好。这个动作连续进行九次以上。



- ⑥ 将两手贴在后头部，让上下齿相咬三次，并发出“咔、咔、咔”的声音。这时，让贴在后头部的两手食指，一边压住中指，一边滑行般地磕弹头盖骨下部。这个动作连续进行九次以上。



- ⑦ 让大拇指和成弯曲状的食指关节揪住耳根附近的部位，并滑行般地将所揪住的耳根拉向双耳外侧。这个动作连续进行九次以上。



- ⑧ 将食指插入双耳耳洞，往耳洞内反复钻插数次后用力拔出。这个动作连续进行九次以上。



- ⑨ 先用左手，之后用右手揉搓脖颈九次以上。此时要注意让胳膊肘多少翻向后面，而不要朝里弯。

を 9 回以上繰り返します。

- ⑥ 両手を後頭部に当てがい、歯を「カチ、カチ、カチ」と音をたてて 3 回噛みます。この時、後頭部に当てがった両手の人差し指を中指に押しつけながら滑らせて頭蓋骨の底部をはじくようにします。この動作を 9 回以上繰り返します。
- ⑦ 親指と曲げた人差し指の関節で耳の付け根付近を掴みながら滑らせて、両耳を外側に引っ張ります。この動作を 9 回以上繰り返します。
- ⑧ 両耳の穴に人差し指を差し込み、数回こじってから勢い良く抜きます。この動作を 9 回以上繰り返します。
- ⑨ 最初は左手で 9 回以上、次に右手で 9 回以上首の筋を揉みます。この時に、肘は多少うしろ側に反らせるようにして、内側に曲げないように注意しましょう。



**2005 年度 高中升学指导信息**

用汉语进行讲解的、面向中国归国者、外国中学生及其家长（监护人）提供升学就业信息的“升学指导”活动，今年又将在各地举行。

敬请有中学生及初中毕业、希望升入高中的孩子・孙子的归国者家庭，前往参加听取。



按①日期时间和地点/②报名处 之顺序登载

◆埼玉县

“面向不以日语为母语的孩子及其家长的高中升学指南” 「日本語を母語としないこどもと保護者の高校進学ガイダンス」

① 7月18日(星期一) 13:00 ~16:00、  
本庄市民プラザ2階多目的室 (JR高崎線本庄駅 徒歩5分)

问询电话:090-2334-4678 (松尾)

9月11日(星期日)13:00~16:00、  
ムザタワー3階1・2会議室 (JR埼京線・武蔵野線武蔵浦和駅 徒歩1分)

问询电话:048-723-0826 (山尾)

② 埼玉県国際交流協会事業課(伊藤TEL: 048-833-2992、FAX:048-833-3291)

※ 请事先通过传真报名。须写明姓名、电话号码、所在地的市、町、村名称、年级、出身国、希望前往的会场、及是否需要配备翻译等事项。

**2005年度 高校進学の進路ガイダンス情報**

中国帰国者や外国人生徒の中学生とその保護者の方々のために進学進路の情報を中国語で説明する「進路ガイダンス」が今年も各地で開催されます。

中学生あるいは中卒で高校進学希望のお子さん・お孫さんをお持ちの帰国者の皆さん、ぜひ行ってみたいはいかがでしょうか。

◆大阪府

“多文化升学指南” 「多文化進路ガイダンス」  
(大阪市)

① 7月21日(星期四)、大阪府立八尾北高校・・・以居住在大阪市内的初中生为对象

10月2日(星期日)、大阪府立東商業高校・・・家长(监护人)亦可参加

② 大阪府外国人教育研究協議会事務局 (〒540-0006 大阪府大阪市中央区法円坂1-1-35 大阪府中央青年センター内、FAX 06-6946-7795)

※ 请事先通过传真报名。须写明姓名、电话号码、所在地的市、町、村名称、年级、出身国、希望前往的会场、及是否需要配备翻译等事项。

(大阪府内的其它地区)

定于7月中旬开始举行

问询电话: 関西国際交流団体協議会 (06-6773-0256/06-6495-1124)

## ◆北海道

2005 年“面向外国人・归国学生的升学  
说明会”2005 年「がいこくじん きこくせいと外国人・帰国生徒のた  
しんろせつめいかいめの進路説明会」

- ① 7 月 30 日（星期六）13:00 ~16:30、  
きた じょう かいぎしつ  
STV 北 2 条ビル 6 階「会議室 A・B」  
ちゅうおうくきた じょうにし ちょうめ  
（中央区北 2 条西 2 丁目）
- ② さっぽろこ にほんごくらぶ だいひょうなかがき  
札幌子ども日本語クラブ（代表：中垣  
まさふみ さっぽろし ちゅうおうくきた じょう  
正史、〒060-0003 札幌市中央区北 3 条  
にし ちょうめ どうちょうべっかん かい  
西 7 丁目 道庁別館 12 階、EL:011-231  
-3392、FAX:011-231-3666）

※ 请在报名单上填写学校名称、姓名、家  
长（监护人）姓名、住址、电话号码后报名。

## ◆福岡県

第三次“面向不以日语为母语的初中生  
及其家长的高中升学指南”第 3 回「日本  
ご ほご ちゅうがくせい ほごしゃ こう  
語を母語としない中 学生と保護者への高  
こうしんがくが いだんす  
校進学ガイダンス」

- ① 7 月 31 日（星期日）13:00 ~17:00、九  
しゅうだいがく こくさいほーる  
州大学 国際ホール
- ② よしたにたけし ふくおかしひがしくほごさき  
吉谷武志（〒812-8581 福岡市東区箱崎  
きゅうしゅうだいがくだいがくいんにげんかんきょうがくけんきゅう  
6-19-1 九州大学大学院人間環境学研究  
いんきょういくがくぶもんいぶんかかんきょういくけんきゅうしつ  
院教育学部門異文化間教育研究室、TEL&  
FAX:092-642-3150）

## ◆長野県

“面向外国学生的升学指南”「がいこくせきせいと外国籍生徒  
しんろ進路ガイダンス」

- ① 8 月 28 日（星期日）长野市
- ② 问询电话・报名处（財）ながのけんこくさい長野県国際  
こうりゅうすいしんきょうかい すのはら かたやま  
交流推進協会（春原・片山  
TEL:026-235-7186）

## ◆奈良县

“面向在日外国初中生的升学指南”「在日  
がいこくじんちゅうがくせい こうこうしんがくが いだん  
外国人 中 学生のための高校進学ガイダン  
すス」

- ① 9 月 16 日（星期五）生駒市  
9 月 30 日（星期五）北葛城群  
※ 均定于傍晚举行
- ② な けんがいこくじんきょういくけんきょうかい  
奈良県外国人教育研究会（TEL:074  
2-62-5555、FAX:0742-62-5568）

## ◆神奈川県

“面向不以日语为母语的人们之高中升学指  
南”「日本語を母語としない人たちのため  
こうこうしんがく  
の高校進学ガイダンス」

- ① 9 月 23 日（星期五）13:00 ~16:00  
かながわけんみんせんたー かいだいほーる  
神奈川県民センター 2 階大ホール（从  
JR 横滨站西口出来步行五分钟）
- ② 无须事前报名



## 健康商談室 / 糖尿病②

### 糖尿病大多为富裕生活带来的文明病

#### 患者急剧增多的背后是饮食习惯的变迁

日本人的饮食习惯，与几十年前相比，脂肪、蛋白质等动物性成分增多，卡路里（热量）也变得很高。这种向欧美式饮食习惯的转型，正是导致糖尿病患者增加的首要原因。

#### 缺乏运动更是加剧了糖尿病患者的增多

机动车的普及也是一大元凶。汽车的保有率和糖尿病的发病率，在同一个时期里出现同样的增长趋势、并且呈现出同样的曲线变化。不仅仅是汽车，整个社会交通工具的发展与发达，几乎将现代人步行的机会剥夺了个精光。再加上人们的全体生活趋向方便，现代人的运动量于是随之大大减少了。

以前被称为“富贵病”的糖尿病，正好与以上所讲述的生活变富成正比，生活越富裕，患病的人数越是多了起来。



#### 吃得过饱、缺乏运动和紧张是糖尿病的三大诱因

观察引发糖尿病的诱因，就会发现除了与欧美式的饮食习惯有关以外，“吃得过饱”、“缺乏运动”和“紧张”亦是三大要因。

那么，这三大要因为什么会成为元凶

## 健康相談室 / 糖尿病②

### 大半の糖尿病は豊かさがもたらした文明病

#### 急増の背景にある食生活の変化

日本人の食事は、数十年前に比べると脂質、タンパク質とも動物性のものがふえ、非常に高カロリーになりました。こうした欧米型食事への移行が、まず増加の背景にあります。

#### 運動不足がさらに拍車をかける

モータリゼーションの発達も見逃せません。自動車保有台数と糖尿病有病率は、時を同じくして増加しはじめ、同じような角度を描いて上昇しています。クルマに限らず交通機関の発達、現代人から歩く機会を極端に奪ってしまいました。それだけでなく生活全般が便利になり、現代人の運動量はめっきり減ってしまったのです。

以前は「ぜいたく病」といわれた糖尿病ですが、このように生活の豊かさと比例して患者数も急増してきたのです。

#### 三大誘因は、過食、運動不足、ストレス

糖尿病発症のおもな誘因を考えると、欧米型の食事とあわせて、「過食」、これに「運動不足」「ストレス」が加わります。

この3つの誘因がなぜ悪いのか。そこには次のようなメカニズムが働いています。

呢？此处存在着这样一个机制：吃得过饱就会造成卡路里（热量）过剩，从而导致血糖数值增高。但是，缺乏运动又会减少体内葡萄糖的消耗，因而使血液中的葡萄糖含量过高、进而促使胰脏分泌出大量的胰岛素，即进入所谓胰岛素分泌过剩期。这种情形若是持续下去的话，胰岛素本来降低血糖数值的功能便会减弱，即进入所谓胰岛素消极作用期，导致胰岛素功能减弱、无法发挥本来作用的状态。此时胰脏为了分泌更多的胰岛素，更是超负荷地工作，进而精疲力尽，胰岛素的分泌量也就随之减少下来。

这时精神紧张再来落井下石的话，那么体内便会大量地分泌出应急反应激素，结果导致胰岛素作用的锐减。

## 肥胖的人需要注意

毋庸置疑，吃得过饱和缺乏运动是造成肥胖的主要原因，而肥胖本身亦是罹患糖尿病的诱因。因为肥胖的人，其体内的脂肪细胞也会随之增大，从而降低胰岛素的作用。

除此之外，遗传也是一大要素。双亲都患有糖尿病的话，其子女在中年以后的发病率也会变得非常高。

## 糖尿病很少有自觉症状因而难于发现

### 不知不觉中渐渐恶化

糖尿病是一种随着时间的推移而渐渐恶化的疾病。一般的病例显示，从轻度的糖尿病发展到真正的糖尿病，据说需要 10~15 年时间，其间很少出现自觉症状，因此比较棘手。它往往在当事人毫无察觉的情况下已经发展到了一定程度，直至出现合并症时才发现自己患上了糖尿病。

糖尿病在初期阶段，叫做“边缘型糖尿病”。它是指那些处于无法确诊为异常、但又不能说属于正常状态的病例，这种人

過食によってカロリー過多になると、血糖値は増加します。しかし運動不足でブドウ糖の消費は少なく、血中にブドウ糖がだぶついてきます。この血糖値をなんとか下げようと、膵臓はたくさんのインスリンを分泌しますが、いわゆるインスリン過剰分泌の状態ですが、この状態が続くと、インスリンの血糖値を下げる効果が減少してくるのです。これをインスリン抵抗性のある状態といいますが、インスリンの働きは弱まり、本来の力が発揮できなくなります。膵臓はますます多くのインスリンを分泌しようとし、やがて疲弊して、インスリンの量は減少していきます。

さらにストレスが悪く働くと、ストレスホルモンがたくさん分泌され、その結果インスリンの作用が低下します。

## 肥満している人は要注意

過食と運動不足は、いうまでもなく肥満の原因になりますが、肥満自体も糖尿病の誘因になります。肥満すると脂肪細胞が大きくなり、インスリンの働きが低下するので

これ以外に遺伝的要素も大きく、両親が糖尿病である場合、その子どもの中年以降の発症率も非常に高くなります。

自觉症状が出にくく、  
発見しにくい

## 知らないうちにじわじわ進行する

糖尿病は、時間をかけてじわじわと進行

此时可谓已迈入糖尿病后备军的行列。而是否会发展成真正的糖尿病患者，就要看这段时期是如何生活了。因此，早期发现和精心应对是极其重要的。



## 控制血糖数值是克服糖尿病的关键

糖尿病之所以可怕，是因为如果长期置血糖数值于不顾的话，就会突然引发合并症。相反，要是合并症不发作的话，糖尿病其实一点儿也不可怕。只要在日常生活中控制好血糖数值，就可以过上与健康人毫无区别的生活。女性还有可能怀孕生孩子。因此如何克服糖尿病，完全取决于怎样控制血糖数值。

## 不放过任何信号

糖尿病在初期阶段，基本上不表现出任何自觉症状。但是如果出现了自觉症状的话，那么可以认为糖尿病已经发展到了相当的程度。为了避免引发合并症，只要出现一丁点儿自觉症状，就应该马上应对。这一点至关重要。

- ①食欲很好，有多少都吃得下。
- ②口干舌燥，茶、水喝得很多。

する病びょうき気です。一般いっぱんてき的な例れいでは、軽かるい糖尿病ほんものから本物の糖尿病すすに進すすむまでに10～15年かんくらいかかるといわれていますが、その間かん自覚症状ほんにんが出でにくいのでやっかいです。本人ほんにんが気づきかないままに病気がっは進行しし、合併症へいしやうが出て初はじめて気づけくというケースけーすも多おほいのです。

この軽かんい糖尿病きやうかいの段階だんかいを「境界型糖尿病きやうかい」かたといいいます。はっきり異常いじやうとはいいえないけれど正せいじやう常じやうたいでもない状じやうたい態たいで、糖尿病予備軍よびぐんといいえる時期じきです。糖尿病に進行しするかどうかはこの時期すの過かたぎし方かたによって決きまりますから、早期発見そうきはつけんとケアけあがとてだいじも大事だいじになってきます。

## 血糖値のコントロールが克服のカギ

糖尿病がこわいのは、血糖値なを長ほうちく放置なした結果けっか、突然合併症とつぜんにみまわれることすです。しかし合併症あらかが現あらわれない限りかぎ、糖尿病は少しもこわい病気すこではありません。日常にちじやう生活せいかつの中なかでうまく血糖値なをコントロールさえしていけば、健康な人けんこうと少しも変ひとわらずかに生活じやせいできるのです。女性にんしんであれば妊娠にんしんや出産しゅっさんも可能かのうです。糖尿病の克服にんしんは、ひとえに血糖値なのコントロールさにかかかってきます。

## 少しのサインを見逃さない

糖尿病は、初期しよきの段階だんかいではほとんど自覚症状じやくしやうが出でません。自覚症状じやくしやうが出たときは、すでに糖尿病かんががかなり進すすんでいると考かんがえたほほうがよいのです。合併症へいしやうを引きおひこさないたために、少しでも自覚症状じやくしやうを感じたら即対処そくたいしよ。

- ③小便次数增多，量也渐多。
- ④越吃越瘦。

如上所述，要是您感觉自己变得“多食”、“多饮”、“多尿”，同时“体重下降”的话，那么，您很有可能是患上了糖尿病。

### 发觉视力下降时必须引起注意

此外，还须对以下症状加以注意：

- ⑤浑身没劲儿、容易疲劳。
- ⑥皮肤发痒、容易化脓。
- ⑦视力下降。

长期置糖尿病于不顾的话，有时会在不知不觉中引发叫做“糖尿病性视网膜(剥落)症”的合并症。因此要是发觉自己“看东西看不清楚”的时候，就需要引起注意。

但是，并不是说没有以上症状就可以放心了。需要记住的是，糖尿病终究是一种难以出现自觉症状的疾病。(未完待续)

[摘自《更进一步地了解糖尿病》(株)  
社会保险出版社发行]



これが大事です。

- ① 食欲があり、いくらでも食べられる。
- ② のどや口が乾いて水やお茶をたくさん飲む。
- ③ 尿の出る回数がふえ、量も多い。
- ④ 食べても食べてもやせていく。

以上のような、「多食」「多飲」「多尿」、それに「体重減少」のサインが出たら、糖尿病の疑いは十分です。

### 視力の衰えを感じたら要注意

さらに、

- ⑤ 全身がだるい、疲れやすい。
- ⑥ 皮膚がかゆくなり、化膿しやすい。
- ⑦ 視力の衰え

にも気をつけます。長く糖尿病を放置していると、気づかないうちに糖尿病性網膜症という合併症にかかっていることがありますから、「見えにくい」と感じたら要注意です。

しかしこういう自觉症状がないから大丈夫、ということではありません。あくまでも自觉症状が出にくい、ということ念頭にとどめておきましょう。(続く)

「もっとよく知ろう 糖尿病」(株)  
社会保险出版社発行)より抜粋

## 新聞摘要

(2005 年 4 月 16 日～6 月 15 日)

4 月 27 日 (星期三)

26 日, 13 名居住在埼玉县和东京都的中国残留妇人向埼玉地方裁判所提出了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

5 月 27 日 (星期五)

始终致力于中国残留妇人归国支援活动的原“春阳会”会长国友 忠先生, 因肺癌治疗无效, 于 22 日去世。

5 月 29 日 (星期日)

信浓毎日新闻 28 日公布了“县民对于(中国)归国者的认识调查”结果。此次调查是以 1500 名 20 岁以上的长野县民为对象、于 4 月上旬到 5 月中旬、通过邮递形式进行的。其中 602 人作出了意见答复。对于“你怎么看从中国归来的归国者和你住在同一个地区”这一问题, 有七成多接受问卷调查的人回答“应该热情地欢迎他们”, 而回答“希望他们成为连接日本和中国的桥梁”的人, 占了近六成。

5 月 30 日 (星期一)

29 日, 在中国东北地区迎来二战结束那一天的漫画家ちばてつや先生和森田拳次先生等人, 在京都府的立命馆大学举行了“一个从中国撤退回来的少年的记忆”的演讲会。大约 100 人倾听了他们的亲身经历。

6 月 8 日 (星期三)

为了寻求新的开始, 曾致力于推进与中国黑龙江省方正县交流活动的“方正地区支援交流会”, 将于 19 日召开总会。1963 年, 方正县政府为那些在本地去世的日本人修建了“日本人公墓”。为了让世人了解公墓存在的事实, 1993 年诞生了“方正地区支援交流会”。此会还曾致力于支援方正县的农业发展和日语教育等事业, 但是一段时期, 其活动处于停顿状态。

## ニュース記事から

(2005 年 4 月 16 日～6 月 15 日)

4 月 27 日 (水)

埼玉県と東京都に在住する中国残留妇人 13 人が 26 日、国家賠償訴訟をさいたま地裁に提訴した。

5 月 27 日 (金)

中国残留婦人の帰国支援などの活動に尽力した元「春陽会」会長の国友 忠さんが 22 日、肺ガンのため亡くなった。

5 月 29 日 (日)

信濃毎日新聞は 28 日、「(中国) 帰国者に対する県民意識調査」の結果をまとめた。この調査は、20 歳以上の長野県民 1500 人を対象に郵送により実施し、602 人から回答を得た。「中国からの帰国者が同じ地域に暮らしていることについて」との問に対して、「地域に温かく迎え入れていくべき」という人は 7 割強に達し、「日本と中国をつなぐ架け橋になってもらいたい」という人も 6 割近くあった。

5 月 30 日 (月)

終戦を旧満州で迎えた経験を持つ漫画家ちばてつやさん、森田拳次さんらの講演会「中国からの引揚げ少年の記憶」が 29 日、京都府の立命館大学で行われ、約 100 人が体験談に聞き入った。

6 月 8 日 (水)

中国の黒竜江省方正県との交流を進めてきた「方正地区支援交流会」が 19 日、再出発のための総会を開く。同会は、方正県政府が現地で亡くなった日本人のために 1963 年に建設した「日本人公墓」の存在を広く知らせるため 1993 年に発足し、同県の農業発展や日本語教育の支援も行ってきたが、一時、会の活動は休止状態だった。



しゅん か しゅう とう  
春 夏 秋 冬

### 《红白喜事》年祝（としいわい）

“年祝”，原本是“恭贺新年”的意思。根据生下来的时候就算一岁，以后每迎来一个新年就加上一岁的所谓“虚岁”算法来恭贺新年的习俗，乃是年祝的起源。而现在，较为普及的是生下来的那一天算是零岁，之后每过一个生日（法律上规定为生日的前一天）就长一岁的“周岁”算法，因此年祝这种活动，似乎也多在满了实际年龄的那一天才进行。

祝贺长寿的“祝寿”项目，有以下几种。其中“花甲”这个概念，在“人生五十载”的时代姑且说得过去，可是在平均年龄男性为 78 岁、女性为 85 岁的现代日本社会，“花甲”可以说还与远远不能进入“长寿”的范畴。

#### ☆“花甲之年”（60 岁（虚 61 岁））

由十天干和 12 地支相互组合而成的干支，在第 61 年的时候，60 组干支轮完一周后重新回到头。

#### ☆“古稀之年”（70 岁）

“古稀之年”的由来是中国唐代诗人杜甫所吟唱的“人生七十古来稀”这一诗句。在平均寿命很短的那个年代，能活到 70 岁，就算是“古来稀”了。

#### ☆“喜寿”（77 岁）

“喜寿”源于“喜”这个汉字的草书，看上去像是“七十七”。

#### ☆“伞寿”（80 岁）

“伞寿”是源于“伞”这个汉字的简体，看上去像是“八十”。

#### ☆“米寿”（88 岁）

将“米”字进行分解，看上去像是“八十八”。

### 《冠婚葬祭》年祝（としいわい）

年祝とは、元々は「新年の祝い」のことで、生まれた年を 1 歳とし、以後正月を迎えるごとに 1 歳を加える「数え年」の年齢により年を祝うことに由来しています。現在では、生まれた日を 0 歳とし、以後誕生日（法律的には誕生日の前日）を迎えるごとに 1 歳を加える「満年齢」が一般化していることから、年祝も満年齢の誕生日に行われることが多いようです。

長寿を祝う年祝には、次のようなものがあります。このうち「還暦」については、「人生 50 年」といわれた時代ならいざ知らず、平均寿命が男 78 歳、女 85 歳の現代日本においては、まだまだ長寿の範疇には入らないと言えます。

#### ☆「還暦」60 歳（数え年 61 歳）

十干と十二支を組み合わせた干支が 60 年後（61 年目）には最初の干支に戻ることから、元に還るという意味です。

#### ☆「古稀（希）」70 歳

中国の唐の時代の詩人「杜甫」の詩の一節「人生七十古来稀」からつけられたもので、平均寿命の短かった当時には 70 歳まで生きる人は稀でした。

#### ☆「喜寿」77 歳

「喜」という文字を草書体で書くと「七十七」に見えることによります。

#### ☆「傘寿」80 歳

「傘」という文字の略字が「八十」に見えることによります。

## ☆ “卒寿” (90 岁)

“卒”字在日本的异体字写成“𠂔”，看上去像是“九十”。

## ☆ “白寿” (99 岁)

将“百”这个汉字头上的“一”拿掉，就剩下了“白”。



## ☆ 「米寿」88 歳

「米」という文字を分解すると「八十八」に見えることによります。

## ☆ 「卒寿」90 歳

「卒」という文字の異体字「𠂔」が「九十」に見えることによります。

## ☆ 「白寿」99 歳

「百」という文字から「一」をとれば「白」になることによります。

## ◆ 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 星期五・六 10:00~12:00

## 「编后记」

前几天，一个偶然的机会，我认识了一位和我住在同一所公寓里的小女孩儿。这个小女生即活泼伶俐又非常有礼貌，虽然以前我们也曾打过几次招呼，可这次才知道她竟是残留孤儿的孙女儿。话题涉及到支援交流中心时，小女孩儿告诉我她读过我们的《天天好日》。没想到在离自己这么近的地方，居然有着这么可爱的小读者，不免让我又惊又喜。(T)

へんしゅうこうき  
「編集後記」

先日ふとしたきっかけでアパートの 2 階に住んでいる小学生の女の子と知り合いになりました。とても礼儀正しくはきはきとした子で、今までにも何回か挨拶を交わしたことがある子だったので、偶然にも残留孤児のお孫さんでした。センターの話をする  
と「天天好日」を読んだことがあるとのこと、こんな身近にこんなかわいい読者がいるとは驚きでしたが、ちょっと嬉しくもありました。(T)

『天天好日』第 21 号 2005 年 7 月 15 日発行  
(天天好日の発行月：1・2・4・5・7・8・10・11 月)

## 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

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

九州中国帰国者支援・交流センター(九州センター)

〒810-0044 福岡県福岡市中央区六本松 1-2-22

福岡県社会福祉センター 4 階

TEL: 092-713-9988、050-6620-2608(生活相談室)

FAX: 092-713-9987

Email: kyushu-center@tiara.ocn.ne.jp