

天天好日

警惕禽流感！！

鳥インフルエンザに要注意！！

来自WHO（世界卫生组织）的消息，从2003年10月至2005年12月19日这一期间，全球的禽流感感染人数（死亡数）为：越南93例（42例）、泰国22例（14例）、柬埔寨4例（4例）、印度尼西亚14例（9例）及中国6例（2例），五个国家出现的感染病例共计139例，其中死亡71例（皆为H5N1亚型病毒禽流感）。其实，早在1997年，香港就出现过18个人感染禽流感病例，其中死亡6例（H5N1亚型病毒）。但是，像这次这样在多个国家同时发生集体感染的情况，乃史无前例。特别是此次在亚洲发生的禽流感病例，其病毒大多为超出物种范围、开始向其它物种扩散的H5N1亚型病毒，这一点引起了世界的警惕。

日本于1925年首次发现禽流感（H7N7亚型病毒）以来，相隔79年之后，2004年（接下页）



WHO（世界保健機関）の情報によれば、2003年10月以降2005年12月19日までの間におけるヒトの鳥インフルエンザ感染者（死亡者）数は、ベトナム93人（42人）、タイ22人（14人）、カンボジア4人（4人）、インドネシア14人（9人）及び中国6人（2人）となっており、5か国合計で139人が感染し、71人が死亡しています（いずれもH5N1亜型）。このように、鳥インフルエンザがヒトに感染したことは以前にも、1997年に香港で18人が感染し、6人が死亡する（H5N1亜型）などの前例がありますが、今回のように、多くの国で同時に集団発生がみられた例はなく、特にその多くが、すでに種を超えて感染を始めた高病原性のH5N1亜型であることが懸念されています。

日本における鳥インフルエンザの感染事例は、1925年にH7N7亜型の発生が初めて確認され、その後、2004年（次頁に続く）

目 录/目 次

警惕禽流感 / 鳥インフルエンザに要注意 . . . 1~5
 谨贺新年 / 謹賀新年 2
 随感・地球环境正值危机之时 / 随感・今や地球環境は危機的段階 6~7
 新闻话语・修改宪法与国民投票法案 / ニュースの言葉・憲法改正と国民投票法案 8~10

网络用语词典⑥ / ネット用語辞典⑥ 11~12
 新闻摘要 / ニュース記事から 12~13
 健康商谈室・糖尿病⑥ / 健康相談室・糖尿病⑥ 14~17
 通知・编后记 / お知らせ・編集後記 18

謹賀新年

今天，《天天好日》迎来了创刊以来的第25期。多年来，承蒙各位读者的热情支持，使支援・交流中心的各项事业得以顺利地发展。今年，我们也将不懈地努力编辑对大家有益的信息期刊，在此敬请各位能够一如既往地给予我们支持与协作。

我们衷心地祝愿大家在新的的一年里，身体健康、生活幸福！

中国帰国者支援・交流中心
所长 小林 佑一郎

近畿中国帰国者支援・交流中心
所长 鹿野 幸枝

九州中国帰国者支援・交流中心
所长 园田 章

各中心全体教职员



(接前页) 1月,在山口县发现了H5N1亚型病毒禽流感,同年2月,大分县及京都府相继出现了H5N1亚型病毒,2005年6月,茨城县及埼玉县出现了H5N2亚型病毒(抵致病性)禽流感报告并得到证实。只是这些皆为鸟类、禽类动物间的感染,日本至今尚未出现人感染禽流感的病例。

因此,对于禽流感,虽然现阶段还不至于过于担心,但是,现下正值人们罹患流行性感冒的季节,我们衷心希望大家平时多多留心,多多加强健康管理。另外,若是出现任何自觉症状的话,千万别耽误,要尽快就医。

謹賀新年

天天好日も今号で25号目を迎えました。

これまでみなさんの熱意と大志に支えられて、支援・交流センターの様々な事業も順調に進んでおります。今年もみなさんのお役に立つ情報誌作りに努めてまいりますので、引き続きご支援ご協力の程お願い申し上げます。

今年1年のみなさん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
所长 小林 佑一郎

近畿中国帰国者支援・交流センター
所长 鹿野 幸枝

九州中国帰国者支援・交流センター
所长 园田 章

各センター職員一同



(前頁より) 1月に山口県で79年ぶりにH5N1亜型の発生が、また、同年2月に大分県及び京都府でH5N1亜型、2005年6月に茨城県及び埼玉県でH5N2亜型(弱毒タイプ)の発生が順次確認されていますが、いずれも鳥類での感染が確認されたもので、ヒトへの感染は報告されていません。

したがって、現時点では鳥インフルエンザに対する過度の心配は必要ありませんが、ヒトのインフルエンザの流行の季節を迎えたこの時期、健康管理には十分留意しまし

何谓禽流感?

所谓禽流感,是指由A型流感病毒引起的禽类烈性传染病,感染禽流感病毒并导致发病的大多为鸡、火鸡等家禽类动物。造成家禽出现羽毛蓬乱、下蛋少等轻微症状的“弱病原性禽流感”的集体感染(瘟病),每年都有发生。而感染上禽流感的家禽出现死亡及全身症状等,明显地显示出病原性强度的例子,就称之为“强病原性禽流感”。

由于禽流感病毒与人体细胞的种型不符,因此一般情况下,人是很难感染禽流感病毒的。而上述人体感染禽流感的病例,则被认为是与发病的家禽进行近距离接触,或是大量吸入发病家禽排泄出来的粪便等原因所引起的。



人和人之间会不会相互传染?

1997年香港出现的H5N1亚型病毒,还有2003年荷兰出现的H7N7亚型病毒禽流感,据报告都发生了被认为是从人传染给人的情况。另外2004年9月,发生在泰国的病例(H5N1亚型病毒)以及2005年2月发生在越南的病例(同前),都被认为患者家人之间相互传染的可能性极大。但是现阶段,禽流感从人传染给人的例子尚属极少数,医学界将其看作是例外。只是专家指出,感染禽流感病毒的人,要是同时感染上人流感病毒的话,两种病毒就有可能在人体内进行遗传基因的交换,从而生成新的病毒,最终走向从人到人的感染。

よう。また、自覚症状が出た場合には、早期に医師の診察を受けましょう。

鳥インフルエンザとは?

鳥インフルエンザとは、鳥類がA型インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。鳥インフルエンザウイルスに感染して発病するのは、鶏や七面鳥などの家禽に多くみられます。

毛並みが乱れたり、産卵数が減ったりするような軽い症状の「低病原性鳥インフルエンザ」は、毎年のように集団発生が報告されています。一方、感染した鳥が死亡したり、全身症状を発症したりと、特に強い病原性を示すものを「高病原性鳥インフルエンザ」と呼びます。

鳥のインフルエンザウイルスは、ヒトとはタイプが違っているので、普通はヒトには感染しにくく、発病した鳥と近距離で接触した場合や発病した鳥の糞などを大量に吸引した場合などが感染の原因と考えられています。

ヒトからヒトへは感染しない?

1997年に香港でH5N1亜型のウイルスによって、また、2003年にオランダでH7N7亜型のウイルスによって、ヒトからヒトへの感染がみられたと報告されています。また、2004年9月にタイから報告された事例(H5N1亜型)や2005年2月に報告されたベトナムの事例(同前)について、家庭内での感染が強く疑われています。しかしながら、現時点ではヒトからヒトへの感染は極めてまれで、例外的であると考えられています。一方、鳥インフルエンザウイルスの感染者がヒトのインフルエンザにも感染すると、2つのウイルスが

怎样治疗和预防人的禽流感?

禽流感治疗用药,现在使用的是治疗人流感A型病毒的抗流感病毒药物——磷酸奥司eltaミブル〔商品名称为“タミフル”(达菲)〕。只是,达菲被指出同时存在着极大的副作用。

新阶段,在禽流感预防方面,还没有一种比较有效的、用于人的疫苗,因此,世界各国都在努力研究、开发之中。可以说,现今唯一有效的预防手段就是;当家禽出现集体感染(瘟病)时,要尽量避免与病死的家禽进行不必要的接触。当不得不前往发生禽流感疫情的地区时,为了避免自身染病,也为了防止不小心将附着在身的病毒扩散到其它地区,请不要接近被认为是发生了集体感染(瘟病)的鸡棚或鸭棚。另外,最好也不要轻易步入买卖活鸡、活鸭的自由市场。

虽然在我们的日常生活当中,对于禽流感并没有什么需要特别预防的地方,但是,厉行平时与小动物接触之后马上洗手、漱口的好习惯,是十分重要的。

另外,至今没有一个病例是因为食用家禽类食品(鸡肉、鸡蛋)等而引起禽流感感染的。



ヒトの体内で遺伝子交換が行われ、新型ウイルスが誕生し、ヒトからヒトへと感染する可能性も指摘されています。

ヒトの鳥インフルエンザの治療法や感染の予防法は?

鳥インフルエンザの治療には、ヒトのA型インフルエンザの治療に用いられている抗インフルエンザウイルス薬であるリン酸オセルタミブル(商品名「タミフル」)などの投与を行います。ただし、タミフルは、重大な副作用についても指摘されています。

現在のところ、鳥インフルエンザウイルスによる感染予防に有効な、ヒト用のワクチンはありませんが、世界中で研究、開発が行われています。集団発生が起きている時期には、病気の鳥や死んだ鳥との不要な接触を避けることが現時点で唯一の有効な予防法と言えます。鳥インフルエンザの流行が起きている地域に出かけなければならない時には、自らの感染を避けるとともに、誤って付着したウイルスを他の地域の鳥に広げないために、集団発生がみられている鶏舎などへの出入りは避けてください。また、生きた鳥を扱っている市場に不用意に近寄ることはやめましょう。

日常生活の中で鳥インフルエンザに対する特別な予防を行う必要はありませんが、常日頃から動物との接触後に手洗いやうがいなどを励行することも大切です。

なお、食品としての鳥類(鶏肉、鶏卵など)を食べたことによって、ヒトが感染したという報告はありません。

流行性感冒（流感）

◎流感的类型

流感因抗原性不同而被分为A型、B型和C型三种。其中A型病毒由于在其细胞表面存在着两种抗原性酶（血细胞凝集素以及神经氨酸甘酶），所以又将其划分为H1～13亚型和N1～9亚型病毒两种。而B型和C型病毒则没有亚型。

不仅如此，A型病毒的上述两种酶还会发生变异。当这种变异程度较小时（连续抗原变异），同型的疫苗在一定程度上会产生效果；但当酶变异的程度加大时（不连续抗原变异），那么同型的疫苗便会完全失去作用。流感肆虐的现象于是产生。

◎现在正值流感季节

从2005年第36周（9月5日）到第49周（12月5日～11日）的这段期间，日本国内检验出来的流感患者情况为：A/H1N1（苏联型）31例、A/H3N2（香港型）72例、共计103例。

在日本，流感大多在每年12～3月这段期间流行。这是因为此时低温・干燥的环境很适合于飘散在空气中的病毒生存所致。



インフルエンザ

◎インフルエンザの分類

インフルエンザは、抗原性の違いによりA、B、Cの3型に分類されます。このうち、A型については、ウイルス表面に存在する2つの酵素（ヘムアグルチニン及びノイラミニダーゼ）の抗原性で、H1～13亜型、N1～9亜型に分けられます。B、C型には亜型は存在しません。

さらに、上記の酵素は変異を起こします。その変異が小さい場合（連続抗原変異）には、同型のワクチンがある程度有効ですが、変異が大きい場合（不連続抗原変異）には、同型のワクチンが全く効きません。このため、インフルエンザが大流行することがあります。

◎今シーズンのインフルエンザ

2005年第36週（9月5日～11日）以降第49週（12月5日～11日）までの間の日本国内でのインフルエンザウイルスの検出状況は、A/H1N1（ソ連型）31件、A/H3N2（香港型）72件の合計103件が報告されています。

日本では、インフルエンザは毎年12～3月に流行します。これは、低温・乾燥という環境が空気中に漂うウイルスの生存に適しているからです。



随感 地球环境正值危机之时

去年10月28日,气象厅发表了对过去一百年来日本、美国等国家的气象数据所作的分析,以及对今后气象进行预测的《异常气象报告2005》。这份报告的分析指出,由于地球变暖引起的海水热膨胀等变异,整个地球的海水水面在这一百年的时间里,上升了10至20厘米,报告同时作出预测,在今后一百年中,地球海水水面还将上升15至16厘米。▼12月16日,WWF(世界自然基金会)公布了有关地球变暖的最新研究结果,并预测到2026年,地球表面的平均气温将比工业革命前高出2摄氏度;同时发出了北极地区气温的上升率,是其它地域的三倍的警告。另外,同基金会的气象问题负责人还指出“我们已经观察到了北极有将要发生巨大变异的征兆。山岳冰川变得越来越小、积雪已融化、格陵兰岛的冰盖越来越薄。这一切变化都在向我们显示:事情已经到了刻不容缓的地步。”



▼从11月28日到12月10日在加拿大·蒙特里亚召开的气候变动框架条约第11届缔约国会议,尽管遭到美国态度顽固的反对和俄国横空提议的摆弄,但大会还是表决、通过了联通今后继续商议、探讨环境问题之路的《蒙特利亚行动计划》。▼但是,阻止地球变暖的、实际而有效的办法和方案,依然没有摸索出来。担心给本国经济带来损害的美国,依然拒绝批准规定先进国家削减温室气体排放量及实施期限的《京都议定书》。在这次会议上,美国最终之所以作出让步的姿态,仅仅是因为在《蒙特利亚行

随感 今や地球環境は危機的段階

気象庁は昨年10月28日、過去100年分の日本、米国などの気象データを解析し、今後の気候を予測した「異常気象レポート2005」を発表しました。この中で、温暖化による海水の熱膨張などで、地球全体の海面水位がこの100年間で10～20センチ上昇したと分析し、今後100年でさらに15～16センチ上昇すると予測しました。▼WWF(世界自然保護基金)は12月16日、地球温暖化に関する最新の研究報告で、地球の平均気温が2026年頃までに産業革命前に比べて2℃高くなるとの見通しを示すとともに、北極地方の気温上昇率は、他の地域の3倍になると警告しました。また、同基金の気候問題担当者は、「すでに北極で大きな変動の兆候を確認している。山岳氷河は小さくなり、積雪は消え、グリーンランドの氷床は薄くなっている。このような変化はすべて、我々にはもう一刻の猶予もないことを示している」と述べています。▼11月28日から12月10日まで、カナダのモントリオールで開催された気候変動枠組み条約第11回締約国会議は、米国のかたくなな態度やロシアの突然の提案に翻弄されながらも、今後の話し合い継続に道をつなぐ「モントリオール行動計画」を採択しました。▼しかしながら、実効ある地球温暖化防止策への道筋はまだ不透明なままです。経済への悪影響を懸念する米国は、先進国に温室効果ガスの排出削減量と

動計画》中，載有“對話的結果并非为谋求設定其它義務的途徑”這一句話而已。



▼另一方面，与美国政府的这种举措相反，美国国内对于地球变暖的认识正在发生着变化。12月9日下午，美国前总统克林顿在会场举行演说，指出“我一直是支持京都议定书的。…全美有超过190个城市的市长制定出了符合京都议定书精神的目标，并致力于（排放量的）削减工作。地方政府做得到的事，为什么国家却做不到呢？”▼而我们呢，今后除了密切关注日本政府在刻不容缓的、地球变暖这一问题上所作的努力及世界各国的动向以外，是不是也应该从我们身边的一件件小事做起，为阻止地球变暖而真正行动起来呢？（K）



じっしきげん か きょうとぎていしょ ひじゅん い
 実施期限を課す「京都議定書」の批准を依
 ぜん きよひ こんかい さいしゅう
 然として拒否しており、今回の会議で最終
 てき あゆ よ
 的に米国が歩み寄ったのは、「モンリオール
 行動計画」に「對話の結果は新たな義務への
 たいわ けっか あら ぎむ
 交渉につなげるものではない」という一文
 こうしょう いちぶん
 が入ったためとも見られています。▼一方、
 はい み いっぽう
 こうした米国政府の対応とは裏腹に、米国内
 せいみ たいあう うらはら ない
 でも地球温暖化に対する意識が変わりつつあ
 たい いしき か
 ります。12月9日午後、クリントン前大統
 ここのかごご くりんとんぜんたいとう
 りょう かいぎじょう わだし しじ
 領は会議場で「私は京都議定書を支持し
 ぜんべい こえ しちょう
 てきた。…全米で190を超える市長が
 そ かなち もくひょう さだ
 京都議定書に沿った形の目標を定め、削減
 とく じちたい
 に取り組んでいる。なぜ自治体にできること
 くに でき えんぜつ おこな
 が、国には出来ないのか」との演説を行っ
 わたしたち
 ています。▼私達は、一刻も猶予のならない
 にほんこく
 地球温暖化問題に対する日本国政府の取り組
 せいかいこく どうこう ちゅうし
 みや世界各国の動向を、今後とも注視して
 じしん みちか
 いくとともに、私達自身が身近でできる温暖
 ひと じっこう うつ
 化防止策を一つ一つ実行に移していくこと
 いま ちと
 が今こそ求められているのではないでしょ
 うか。（K）



《新闻话语》

修改宪法与国民投票法案

新宪法草案

去年10月28日,自由民主党对外公布了《新宪法草案》。

此草案所涉及到的、对现行宪法的修改要点为:①追加国民对于其所属国家及社会,拥有由国民自身来支撑和保卫的共同职责与义务的条例。②放松政教分离的原则,允许在国家或公共团体内从事符合社会礼仪的宗教活动。③明确载写日本保有自卫军,并允许自卫军行使自卫权及在国际合作方面行使武力。④创立隐私权、环境权及知识产权等国民权利。⑤强化、扩充内阁总理大臣的权限。⑥放松有关修改宪法的提议事宜等。作为争议焦点的第九条,草案是这样写的:对规定日本放弃战争的第一项条款予以保留,删去规定不建设军事力量的第二项条款,而代之以在第九条第二款中明确载写日本保有自卫军,当需要参与维持世界和平活动,及需要保护国民生命安全、保卫国家自由时,可以展开军事活动。

《现行宪法》

第九条 日本国民衷心谋求基于正义与秩序的国际和平,永远放弃作为行使国家主权发起的战争、武力威胁或武力攻击、不承认使用武力是解决国际争端的手段。

2 为达到上述目的,不建设陆海空及其它军事力量,不承认国家交战权。



《自由民主党新宪法草案》

第九条 日本国民衷心谋求基于正义与秩

《ニュースの言葉》

憲法改正と国民投票法案

新憲法草案

昨年10月28日,自由民主党は「新憲法草案」を発表しました。

この草案の現行憲法からの改正ポイントは、①国民は、帰属する国や社会を自ら支える責務を共有する旨を記述、②政教分離原則を緩和し、国や公共団体に社会的儀礼等の範囲内の宗教活動を容認、③自衛軍の保持を明記し、自衛権の行使や国際協力で武力行使を容認、④プライバシー権、環境権、知的財産権などの国民の権利を創設、⑤内閣総理大臣の権限の強化、⑥憲法改正の発議要件の緩和、などです。焦点の第9条については、以下の条文のとおり、戦争放棄を定めた第1項はそのままですが、戦力の不保持を定めた第2項を削除し、これに代えて第9条の2に、自衛軍の保持を明記し、国際平和を維持したり、国民の生命や自由を守るためであれば軍事活動が行えるような内容が記述されています。

【現行憲法】

第9条 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

【自由民主党新憲法草案】

第9条 日本国民は、正義と秩序を基調とする

序的国际和平,永远放弃作为行使国家主权发起的战争、武力威胁或武力攻击,不承认使用武力是解决国际争端的手段。

第九条第2款 为了确保我国的和平与独立以及国家和国民的安全,保有以内阁总理大臣为最高指挥官的自卫军。

2 自卫军为执行上述规定中的任务而展开活动时,根据法律规定,须得到国会通过并服从其它指挥。

3 自卫军除了为执行第一项条款中规定的任务而开展活动以外,根据法律规定,为了确保国际社会的和平与安全,还可以从事国际协调活动及在紧急状态下维持公共秩序,以及为保护国民生命或捍卫国家自由而开展活动。

4 除了前两项条款所规定的内容以外,有关自卫军的组织及指挥,须通过法律进行规定。

有关修改宪法的问题,以2003年12月向伊拉克派兵为契机,各界围绕第九条所展开的辩论业已加速。此次政府最大的在朝党首次公开修宪草案,意味着有关修宪问题的辩论将进入一个更为具体化的阶段。

修改宪法的手续

现行宪法自1947年实施以来,尚未经过任何修改。因此,在第96条中规定的宪法修改手续,也鲜为人知。某市民团体曾以全国300个人为对象,作了一个面谈式调查,结果对宪法修改手续有着正确理解的,仅为16%。

那么,此项有关修改宪法的手续,又是怎样规定的呢?根据现行法律第96条规定,首先无论在众议院还是参议院,都必须获得三分之二以上(此次提出的新宪法,将提案事宜放松到了过半数)席位的赞成。接下来由国会提议举行全民投票,赞成票过半数的话,新宪法便获得通过。

国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

第9条の2 我が国の平和と独立並びに国及び国民の安全を確保するため、内閣総理大臣を最高指揮権者とする自衛軍を保持する。

2 自衛軍は、前項の規定による任務を遂行するための活動を行うにつき、法律の定めるところにより、国会の承認その他の統制に服する。

3 自衛軍は、第1項の規定による任務を遂行するための活動のほか、法律の定めるところにより、国際社会の平和と安全を確保するために国際的に協調して行われる活動及び緊急事態における公の秩序を維持し、又は国民の生命若しくは自由を守るための活動を行うことができる。

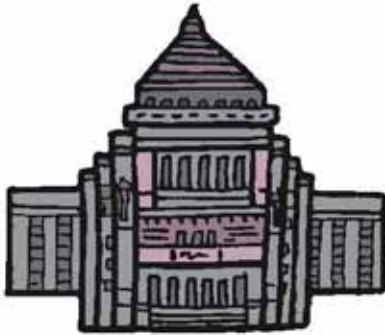
4 前2項に定めるもののほか、自衛軍の組織及び統制に関する事項は、法律で定める。

憲法改正については、2003年12月のイラクへの自衛隊派遣を契機に、第9条を巡る論議が加速していましたが、今回政権最大与党が初めて草案を示したことにより、改憲論議がさらに具体的な段階を迎えたことを意味します。

憲法改正手続き

現憲法は1947年5月の施行以来、1度も改正されたことはなく、憲法第96条で定められている改正手続きについても、あまり知られていません。ある市民団体が全国の300人に面談形式の調査を行ったところ、正確に憲法の改正手続きを理解していたのは、16%にすぎなかったとのこと。

では、この憲法改正手続きは、どのように定



全民投票法案

举行全民投票时，还需要对其具体操作的手续进行法律规定。此项全民投票法案（暂名）与宪法修改草案一样，正在迎来一个重要的局面。

这项手续的内容，其要点为：①从国会提出宪法修改草案到举行国民投票的时间为止（为我们提供作为国民对修改草案进行深思熟虑的时间）。②有效投票的准则（在投票率极低的情况下，是否赞成票过半数宪法便得以通过）。③投票方法（究竟是对整个修改草案进行是非评价，还是对各项修改条例进行是非评价）。④对有关全民投票活动的各种行为（由外国人举行的投票活动、对全民投票结果进行预测的过程报道或估票、以影响全民投票结果为目的的报章・杂志报道・评论等言论的登载等）予以限制等等。

当举行全民投票时，每一位主权人都需要拥有高度的觉悟和作出谨慎的判断。宪法可以说是一张日本从现在走向未来的基础设计图。因此，作为那个重要瞬间的一名见证人，在主权者肩上，同时也担负着对于未来的责任。

的确，今年说不定将成为对于修改宪法、以及对有关手续进行规定的全民投票法案展开辩论的焦点年。

められているのでしょうか。現行憲法第96条によれば、まず、衆議院、参議院において、いずれも3分の2以上（今回の新憲法草案では、発議要件を過半数に緩和）の賛成が必要です。次に、国会発議による国民投票を実施し、過半数の賛成が得られれば、新憲法が承認されたということになります。

国民投票法案

この国民投票を実施するためには、その具体的な手続きを法律で定めなければなりません。この国民投票法案（仮称）が憲法改正案と共に重要な局面を迎えつつあります。

この手続きの内容のポイントとしては、①憲法改正案が国会発議されてから国民投票が行われるまでの期間（私たち国民が改正案を熟考するための時間）、②有効投票の規準（投票率がいくら低くても、投票数の過半数の賛成があれば国民の承認が得られたとするか否か）、③投票方法（改正案全体を一括して是非を問うのか、各改正条文ごとに是非を問うのか）、④国民投票運動に関する様々な行動（外国人による国民投票運動、国民投票の結果を予想するような経過報道や予測、国民投票の結果に影響を及ぼす目的を持った新聞・雑誌の報道・評論の掲載等）に対する規制、などがあります。

国民投票となれば、主権者一人一人の高い意識と慎重な判断が求められます。憲法は現在から未来への日本の基本設計図と言えます。したがって、その決定的な瞬間に立ち会う主権者は、未来への責任も負うこととなります。

まさに、今年は憲法改正、その手続きを定める国民投票法案に関する論議が大きな焦点になりそうです。

《连载》 网络用语词典⑥

“电子邮件・之3・・・垃圾邮件・短信”

各位读者，您的电脑或手机是否收到过素不相识的人发来的邮件或短信呢？它们似乎并不是我们在上一期里讲到的病毒邮件，也没有出现乱码现象，可是当收件人打开邮箱浏览邮件时，就会发现自己有时并不需要它们。而且往往会每天都收到这样的邮件（某陌生厂家・公司的广告或某商品的劝买邮件等）。这类不经收件人允诺而擅自发来的电子邮件・短信，被称为“垃圾邮件・短信”（Spam mail）。特别是手机垃圾短信，由于在接收时要产生费用，因此，收件人还要承担一定的经济损失。

由于“垃圾邮件・短信”是由电脑自动地编写邮址、并发出邮件・短信的，因此，如果您的邮箱号码太平常、太普通，就很难防止垃圾邮件・短信的侵入。您要是收到了类似邮件・短信的话，最好是别打开，而是立刻删去。另外，有时在垃圾邮件・短信中，会附带这样一句话“要是发回此邮件的话，您就会从发送名单上被自动删除。”，可千万别相信它。您要是将收到的邮件・短信发回去的话，就可能让对方了解到你的名字及所在单位等情报，从而产生被用于不良目的的危险。

另外，你或许会收到一些虽说不是劝买或广告性的邮件・短信，但其内容却是诸如“出现了一种叫做〇〇的电脑病毒。请告诉你的朋友。”以及“若是将这条情报转达给〇个人，那么您手机的通话费将得到优惠。”还有“我们正在寻找〇〇血型的人，请将这条消息发给你认识的人。”等等邮件或短信。您要是是一时疏忽将这类邮件转发给他人的话，那么收件人数便会不断膨胀，因此，这种邮件又被称为“连锁邮件・短信”。即使是出于善意发给对方，有时也会给收件人带来麻烦，因此，可以说它们也属于“垃圾邮件・短信”之一。在收到这样的邮件・短信时，关键是要做到

《连载》 ネット用語辞典⑥

「電子メール・その3・・・迷惑メール」

皆さんは、自分のパソコンや携帯電話に知らない相手からメールが届いたことがありますか。以前、お話ししたウイルスメールでもなさそうだし、また文字化けしているわけでもないので、本文の内容を確認してみると、たいして自分にとって必要でなかったりすることがあります。しかも、そういったメール（知らない会社の広告や商品購入の勧誘メールなど）が毎日のように届いたりします。このように受信者の承諾なしに一方的に送られてくるメールのことを「迷惑メール」（「スパムメール（spam mail）」）といいます。特に、携帯電話の場合は、受信時にも料金がかかるため、経済的な損失をも被ってしまいます。

「迷惑メール」はコンピュータで自動的にアドレスを生成して送信するため、ありふれたパターンのアドレスでは、防ぐのはなかなか困難です。もし、こういったメールを受け取った場合は、本文を開かずにすぐに削除しましょう。また、「メールを返送するとリストから自動的に削除されます」という一文がついている場合がありますが、これを信用してはいけません。もしメールを返送したりすると、自分の名前や所属等を相手に知られてしまい、それが悪用される危険性があります。

また、勧誘メールや広告メールではないのですが、「〇〇というウイルスが発生してい

不转发他人、不予理会。



ます。あなたのお友達に教えてあげてください」とか「情報を〇人に伝えると携帯電話の通話料が安くなります」とか「〇〇型の血液を捜しています。あなたの知り合いにこのメールを転送してください。」とかいったメールを受け取ることがあるかもしれませんが、こういったメールは、不用意に転送すると受信者がどんどん増えていくことから「チェーンメール」と呼ばれます。たとえ善意であっても相手にとっては迷惑になることから、これも「迷惑メール」のひとつと言えるでしょう。もしこういったメールがきたら、転送したりせずに無視することが大切です。



新聞摘要

(2005年10月23日～12月15日)

10月26日(星期三)

25日消息、演员中井贵一将在于明年秋季开拍、预定在2007年公映的日中合拍《凤凰》一片中扮演主角；同时他还将首次担任制片人这一职务。此片以中国某监狱为舞台，描述同是因犯罪而遭囚禁的中国残留孤儿与另一名女囚两人之间的、长达数十年的悲怆恋情。



ニュース記事から

(2005年10月23日～12月15日)

10月26日(水)

俳優中井貴一が、2007年公開を目指し来秋中国でクランクインする日中合作映画「鳳凰」で主演するとともに、初めてプロデューサーを務めることが25日分かった。この映画は、中国の刑務所を舞台に、ともに罪を犯し服役中の中国残留孤児の男性と中国人女性の数十年に及ぶ壮大な悲恋を描いたもの。

11月10日(火)

厚生労働省は10日、今年度に認定された中国残留日本人孤児5人のうち、王善

11月10日(星期二)

据悉,厚生劳动省决定在10日这一天,对提出可能与此次新认定的五名中国残留孤儿之一的王善林先生有亲属关系的相关人员,实施会面调查。

11月23日(星期三)

今年度新被认定的五名中国残留孤儿中的四名,将于24日下午暂时回到日本,进行为期15天的短期逗留,之后于12月8日返回中国。其中一人还将与相关人员进行会面调查。另外,作为已判明身份、并已回到日本定居的另一名孤儿的配偶,也将于24日至26日的三天时间里,来京寻找亲人。

11月29日(星期二)

29日,暂时回到日本的中国残留孤儿王善林先生,与声称“(王善林)可能是自己弟弟”的、居住在熊本市的一名女性公司干部进行了会面调查,但因未能确定血缘关系,而最终交由遗传基因(DNA)分析来进行科学鉴定。

12月8日(星期四)

为寻找亲人而于11月24日起暂时回到日本的四名中国残留孤儿,结束了为期15天的短期逗留,于8日上午飞离成田机场。自1981年访日调查开始以来,在来访期间内无一人寻到亲人的情况,尚属首次。

りん さんについて、しんぞく かのうせい があると申
し出た関係者と対面調査を行うことを
あき 明らかにした。

11月23日(水)

今年度新たに認定された中国残留日本人
孤児5人のうち4人が24日午後、日本に
一時帰国し、12月8日までの15日間滞
在し、うち1人が関係者との対面調査に臨
む。また、身元判明孤児の配偶者として既
に永住帰国している1人も、肉親捜しのた
め24日から26日までの3日間上京す
る。

11月29日(火)

一時帰国中の中国残留日本人孤児王善林
さんが29日、「自分の弟ではないか」と
名乗り出た熊本市の会社役員の女性と対
面調査したが、身元判明には至らず、確認は
D N A 鑑定に持ち越された。

12月8日(木)

肉親捜しのため11月24日から一時帰
国していた中国残留日本人孤児4人は8日
午前、15日間の日程を終えて成田空港か
ら離日した。訪日調査が始まった1981
年以降、訪日期間中の身元判明者が初めて
ゼロとなった。



健康商談室 / 糖尿病⑥

最为重要的是
日常生活中的自我管理

自己測定血糖値

要想控制血糖值，就有必要时刻把握住自己的血糖值状况。这不仅仅限于正在进行胰岛素治疗的患者，那些采取食物及运动疗法的人，也需要时刻确认自己的血糖值，了解自己所采取的疗法是否正确。现在，多种可以简单地进行血糖值自我测定的仪器，已上市出售。

进行自己测定的原则是在餐前餐后的两小时里作四回测定（早饭、中饭和晚饭任意选择二餐，进行测定），并将测定结果记录下来，定期地交给医生过目。

血糖的控制基准

	优	良	中	差
糖化血红蛋白A1c数值(%)	低于5.8	5.8-6.5	6.6-7.9	8.0以上
空腹血糖值(mg/dl)	低于100	100-119	120-139	140以上
餐后两小时的血糖值(mg/dl)	低于120	120-169	170-199	200以上
	继续治疗	检查饮食	检查饮食，堵住缺口。通过内服药及加大胰岛素用量来强化治疗	与医生商谈改变疗法

烟酒的危害又如何呢？

罹患糖尿病以后，是否还可以吸烟饮酒呢？这是一个令人关心的问题。从原则上讲，糖尿病患者是应该忌烟忌酒的。特别是香烟，它有着促使血管收缩的直接性危害，容易引发糖尿病，还会促使动脉硬化走向恶

健康相談室 / 糖尿病⑥

日常生活では自己管理が
大切

血糖値を自己測定する

血糖値をコントロールするためには、自分の血糖値の状態をつねに把握しておく必要があります。これはインスリン療法をしている人だけに限りません。食事療法や運動療法をしている人も血糖値を確かめ、正しい療法がなされているかチェックしましょう。いまでは簡単に自己測定できる器械もいくつか市販されています。

測定は、基本的には、食前と食後2時間間に4回（朝昼夕食のいずれか2回）します。結果は記録しておき、医師に定期的に見せるようにしましょう。

血糖コントロールの目安

	優	良	可	不可
ヘモグロビンA1c値(%)	5.8未満	5.8-6.5	6.6-7.9	8.0以上
空腹時の血糖値(mg/dl)	100未満	100-119	120-139	140以上
食後2時間の血糖値(mg/dl)	120未満	120-169	170-199	200以上
	現在の治療を継続	食事の点検をする	食事の点検、経口剤やインスリン増量により治療を強化	医師に相談し、治療法を変更する

化。

饮酒呢，虽然不能说绝对不行，只是酒后第二天，血糖值一定会升高。因此，在不得不喝的情况下，我们劝您只喝干杯时的那一杯酒为佳。当出现合并症的征兆时，必须坚决忌酒。

伴随忌烟忌酒所产生的精神压力。如果这种精神压力在忌烟忌酒过程中加重的话，就会起到反作用，因此，最好是与医生进行商谈，制定符合个人具体情况的治疗方案。



治疗的关键是“习惯成自然”

无论采取食物疗法还是运动疗法，都需要持之以恒才会产生效果。因此，使上述疗法变成一种生活习惯，是十分重要的。所以，无需过于死板地去思考治疗的事，即使在治疗时多少有点儿松懈，也要坚持下去，这比起因为对自己要求太严导致半途而废可要强多了。在进行糖尿病的实际治疗时，自我管理自然不用说，家里人的理解和协助也起着十分关键的作用。

向您推荐住院进修

采取食物疗法而左右不见成效、血糖值得不到控制的人；病情出现恶化的人；刚开始进行胰岛素治疗的人。对于这样的患者，有一条可以体验、学习实际治疗方法的途径，那就是“住院进修”。

这种办法是：在一定期间内，一边过集体生活、一边理解、学习食物及运动疗法、还有怎么给自己打胰岛素针的具体方法，同时听取有关糖尿病治疗的必要讲解，从而加深对于糖尿病的理解和认识。通过“住院进修”进行实际体验，可以使患者掌握糖尿病的治疗方法，这对于以后控制血糖值也大有好处。

タバコやアルコールの害は？

糖尿病になると、タバコやアルコールを口にしてもよいのか、気になるところです。基本的には禁煙、禁酒です。特にタバコは血管を収縮させるという直接的な害をおよぼし、糖尿病に起こりやすい動脈硬化を悪化させます。

アルコールは、絶対だめとはいませんが、飲むと翌日必ず血糖値は上がります。飲まなければならない席では乾杯のビール1杯程度にとどめておきましょう。合併症の兆候が出たら、絶対禁酒です。

禁煙や禁酒ともなって問題になるのがストレスです。やめることによってストレスが増大するようであれば逆効果ですから、医師に相談し、各人の状況に合った指導を受けましょう。

習慣化することがポイント

食事療法にしても運動療法にしても、毎日続けることによって効果が出るものです。習慣化させることが大切ですから、あまりガチガチに考えず、多少ゆるめでもとにかく長続きさせましょう。厳格にやりすぎて途中で投げ出すより、そのほうがずっといいのです。糖尿病治療の実践には、自己管理はもちろんのこと、家族の理解や協力も大切になってきます。

教育入院のすすめ

どうしても食事療法がうまくいかず、血糖コントロールができない人、症状が進ん

老年人与糖尿病 了解老年人的生理特征

随着年龄的增长，胰岛素分泌减少以及长年生活习惯的积淀与影响，年事越高就越容易罹患糖尿病。而老年糖尿病的治疗，原则上亦以食物、运动疗法为中心来进行，这一点是不变的。

但是，有几个需要注意的地方：一旦被诊断患上了糖尿病，就需要在医生的指导下妥善地采取食物或运动疗法。可是，年纪大了以后，不太容易接受与平时不同的生活。特别是在视觉或听觉方面有残障、以及患有老年痴呆症的人，由于他们对于治疗这一概念本身，会难以接受和理解，因此，周围的配合与协助，就变得十分重要。

老年糖尿病需要留心之处/身体特征

- ・即使出现症状也难以留意到
- ・即使血糖值超过 170mg/dl，也难有尿糖显示
- ・合并症的发生情况较多，且恶化得快
- ・容易被细菌感染
- ・调整血糖的能力下降，容易发生低血糖



でしまった人、初めてインスリン療法をする人・・・こういう人には、実際の治療を体験学習できる教育入院という方法があります。

ある一定の期間、集団生活を行いながら、食事療法や運動療法のしかた、インスリン注射のうち方などを覚えていき、同時に糖尿病治療に必要な講義を受け、理解を深めます。教育入院は体験することによって治療のしかたを身につけますから、その後の血糖値のコントロールにおおいに役立ちます。

お年寄りと糖尿病 身体的特徴を理解する

加齢とともにインスリンの分泌が減少することや、長年の生活習慣の積み重ねから、高齢になるほど糖尿病にかかりやすくなります。お年寄りの糖尿病も、基本的には食事、運動療法を中心に治療するという点で変わりありません。

しかし、いくつか留意点があります。糖尿病と診断されたら、医師の指示に従って食事療法や運動療法をきちんとしなければなりません。お年寄りになると、ふだんと違う生活習慣を受け入れにくくなります。特に目や耳に障害があったり認知症(痴呆)があると治療そのものの受け入れが困難になりますから、周囲の協力が大事になってきます。

**儿童糖尿病
原因是肥胖和遗传因素**

提起儿童糖尿病，以前指的大多是胰岛素依赖型糖尿病症。最近非胰岛素依赖型糖尿病也出现了增加趋势。其原因是以饮食生活为中心的生活环境的变化。脂肪及动物蛋白的摄入量加大、过多地摄取加工食品及碳酸饮料。还有，就是由于读私塾及在家里玩耍的时间增多而导致儿童缺乏运动。

这些要素都使儿童发胖得到了助长。发胖外加遗传，于是儿童糖尿病的发病率便出现了攀升。虽然通过节食和运动，可以解决肥胖问题，但由于儿童正处于成长、发育阶段，所以要注意不能让孩子每天摄取的热量少于其基准量的 1600 卡路里单位（1600 Kcal）。（完）



摘自《这些更要知道 糖尿病》

お年寄りの糖尿病の留意点/身体的特徴

- ・症状が出ても気づきにくい
- ・血糖値が 170mg/dl を超えても尿糖が出にくい
- ・合併症をおこしていることが多く、しかも進みやすい
- ・細菌に感染しやすい
- ・血糖の調整能力が低下し、低血糖をおこしやすい

**子どもと糖尿病
肥満と遺伝的要素が原因**

子どもの糖尿病といえば、以前はほとんどインスリン依存型をさしましたが、最近非依存型が増加しています。原因は、食生活の変化を中心とする生活環境の変化です。脂質や動物性タンパク質の摂取量の増加に加えて、加工食品や炭酸飲料のとりすぎ、塾通いや家の中での遊びがふえたことによる運動不足。

これらが子どもの肥満を助長しています。この肥満に遺伝的要因が重なると、発症の頻度が高くなります。食事節制と運動によって肥満の解消をしますが、成長期なので適正カロリーは 1600 Kcal を下回らないようにします。（終わり）

「もっとよく知ろう 糖尿病」(株) 社会保険出版社発行)より抜粋

◆ 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

お知らせ/通知

◎ 「劉さんのワンポイント養生気功」は、前号をもって連載終了とさせていただきます。また、都合により、今号の「春夏秋冬」は、休載させていただきます。

“刘女士的一回一个要领的养生气功”，连载到前一期结束了。另外，由于各种原因，本期“春夏秋冬”栏目暂时休刊。

「编后记」

各位读者是怎样度过新年的呢？我想在你们当中，有的人是第一次在日本迎接新年，而有的人则在日本送旧迎新许多回了吧。年初您是否参拜过寺庙吗？是否吃了日本传统的年菜？日本和中国过元旦的方式大不相同，想必有的人会觉得日本的元旦比起中国的春节来，有些肃静、不够热闹吧。对了，春节马上就要到了，今年的年三十儿刚好赶上星期六，或许很多人都会彻夜地欢庆迎新吧。其实我多少有点儿羡慕大家，因为你们可以在日本和中国两种不同的文化中寻求到快乐。(T)

へんしゅうこうき
「編集後記」

皆さん、お正月はどう過ごしましたか。日本でのお正月を初めて迎える人も、もう何回も過ごした人もいるでしょう。初詣には行きましたか。おせち料理は食べましたか。日本と中国ではお正月の過ごし方もずいぶん違うと思います。中国の春節に比べると静か過ぎて物足りない、という人もいると思います。そういえば、もうすぐ春節ですね。今年は、ちょうど土日当たるので、徹夜でお祝いする人も多いのではないのでしょうか。日本の文化と中国の文化、どちらも楽しめる皆さんが少し羨ましいです。(T)

『天天好日』第25号 2006年1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