



更容易考取的翻译导游士考试

ぐっと身近になった通訳案内士試験

我们曾经在天天好日第 27 期（去年 4 月期）里，给大家介绍过“导游翻译服务考试”的相关信息。但去年 4 月，《导游翻译法》进行了修改，其名称也改为《翻译导游士法》。与此相对应，考试名称也从去年九月开始，改成了“翻译导游士考试”，另外，考试制度也发生了变化。

以下是考试制度的主要改变之处：

① 将以往“翻译导游业”的资格制度改为“翻译导游士”登录制度

按照以往的规定，即使通过了翻译导游考试，还需要拿到都道府县知事特别颁发的“资格”才能从事翻译导游工作。而去年实施的新制度，采取了对此予以缓和的“登录”制度，规定只要通过国家考试，原则上所有及格者都可以进行道府县知事级登录并从事导游工作。

② 创设“区域限定翻译导游士”制度
修改《导游翻译法》的同时，《有关为促进外国人观光游客来访地区的多样（接下页）

「通訳案内業（ガイド）試験」については、本誌第 27 号（昨年 4 月号）で紹介しましたが、昨年 4 月に「通訳案内業法」が改正され、「通訳案内士法」に名称が変更されました。これにあわせて、試験の名称も昨年 9 月の試験から「通訳案内士試験」に変更になり、また、試験の制度も変更になりました。主な改正点は以下のとおりです。

① 「通訳案内業」の免許制から「通訳案内士」の登録制への変更

いままでは試験に合格しても都道府県知事から特別に「免許」を受けないと通訳ガイドは行えませんでした。昨年度からは国家試験の合格者は原則として全員が都道府県知事の登録を受けて業務を行える「登録制」に緩和されました。

② 「地域限定通訳案内士」制度の創設
「通訳案内業法」とあわせて、「外国人観光旅客の来訪地域の多様化（次頁に続く）」

目 录/目 次

更容易考取的翻译导游士考试/ぐっと身近になった通訳案内士試験 1~2

高中升学指导信息/高校進学・進路ガイダンス情報 3

远程学习课程的体验感想/遠隔課程完走体験談 4~6

新闻摘要/ニュース記事から 7~9

网络用语词典⑩・备份/ネット用語辞典⑩・バックアップ 10~11

征稿・把学习日语当成苦中有乐/投稿・日本語学習は苦

労の中にも楽しみが 12~13

新闻话语・“地球变暖”/ニュースの言葉・「地球温暖化」 14~15

健康商谈室・体检知识② / 健康相談室・健診の知識② 16~21

对学习有帮助的信息简介③・片假名词语词典 / お役立ち学習情報③・カタカナ語の辞書 22~23

编后记 / 編集後記 24

(接前页)化而振兴国际观光业的条例(外宾招徠法)》也被修改,在所限定的都道府县区域内,可设置进行有偿导游活动的“区域限定翻译导游士”资格,并由都道府县知事实施考试。

并非每一个都道府县都实施“区域限定翻译导游士”制度。但从今年起,已有几个都道府县准备举行此类考试(具体事宜预计于5月21日公布)。另外,与法律条文的修改并驾齐驱,以难著称的“翻译导游士考试”之内容也将发生变化,从而促使试题走向合理化,并增加及格人数。

另外,迄今为止,在笔试方面即使一部分科目考试及格,但如果没有达到所有科目都及格这一标准的话,那么下次考试中及格的科目也不能免考。这一考试制度从去年起得到了扩充,即进行笔试时,即使并非所有科目都考及格,但只要有一及格的科目,那么下次考试时,及格科目就可获得免考。

考试日程及详细内容,预计于5月21日公布。有关“翻译导游士考试”方面的咨询,敬请联系国际观光振兴机构(JNTO)国内服务部(电话03-3216-1903);有关“区域限定翻译导游士考试”方面的咨询,敬请与实施“区域限定翻译导游士考试”的各都道府县联系(截止到5月18日为止由国土交通省综合政策局观光资源科负责咨询业务。电话03-5253-8924)



◇消息

本刊曾在第30期(去年第十期)中给大家介绍了通过“护理福祉士国家考试”的谷内敬顺女士的经验之谈。其后,我们接到通知,得知谷内女士于去年12月又通过了“护理支援专门人员”(护理干事)这一国家考试。

(前頁より)の促進による国際観光の振興に関する法律(外客誘致法)が改正され、一つの都道府県の区域に限って報酬を得て通訳案内を行う「地域限定通訳案内士」の資格を設け、都道府県知事が試験を実施できることとしました。

「地域限定通訳案内士」はすべての都道府県で実施されるものではありませんが、今年度からいくつかの都道府県で試験が開始される予定です(詳細は5月21日に発表される予定です)。また、法律の改正にあわせて、難しいと言われている「通訳案内士試験」の内容の見直しも行い、試験内容等の適正化を実施し、合格者の増加を図っています。

さらに、今までは筆記試験については全ての科目に合格しなければ、一部の科目が合格基準に達していても、その科目の試験の免除はされませんでした。が、昨年度からは筆記試験の全ての科目に合格していなくても、一部の科目が合格基準に達していれば、次回の試験ではその科目が免除されるなど、試験の免除制度も拡充されました。

試験の日程や詳しい内容については、5月21日に発表される予定ですので、「通訳案内士試験」については、国際観光振興機構(JNTO)国内サービス部(電話03-3216-1903)に、「地域限定通訳案内士試験」については、「地域限定通訳案内士試験」を実施する各都道府県(5月18日までは国土交通省総合政策局観光資源課:電話03-5253-8924)にお問い合わせください。

◇お知らせ

本誌第30号(昨年10月号)で「介護福祉士国家試験」に合格した谷内敬順さんの体験談をご紹介しましたが、その後、昨年12月に「介護支援専門員(ケアマネージャー)」の試験にも合格したとの連絡がありました。

高校進学・進路ガイダンス情報 高中升学指导信息

日本の高校に進学を希望する中国帰国者や外国人の中学生とその保護者のための進学・進路ガイダンスが今年も6月から10月にかけて、各地で行われます。内容は日本の教育システムや高校入試、学費の説明、高校に入った子どもたちの体験談、また、個別の相談などで、その地域に多い外国人住民の母語による通訳が付きまします。

本誌では、当センターが入手した情報(中国帰国者定着促進センターの情報の転載など)をその都度お伝えしていきます。

面向中国帰国者、外国中学生及其家长，提供升高中的指导活动，将从今年的6月份到10月份，在各地举行。内容是，日本的教育体制、升高中考试及有关学费的说明、高中在校生的体验谈。还有，可以进行个别商谈等。根据当地外国人数目的多少还可以配备其母语翻译。在本消息报上，会根据当时得到的消息(中国帰国者定居促进中心的信息转载等)进行传达。

◆都道府県 都道府県

- ①日時/場所 日期时间/地点
②問合せ先 问询单位

◆東京都 東京都

- ①7月1日(日) 13時から/JICA地球ひろば(東京都渋谷区広尾4-2-24)

②多文化共生センター・東京

TEL: 03-3801-7127 (FAX兼用)

Eメール 電子郵址: tokyo@tabunka.jp

◆埼玉県 埼玉県

- ①7月~10月にかけて/県内4ヶ所、南北各地区

②埼玉県国際交流協会事務局

TEL: 048-833-2992 FAX: 048-833-3291

Eメール 電子郵址: sia@sia1.jp

◆岐阜県 岐阜県

- ①8月26日(日)/未定
②未定

◆長野県 長野県

- ①夏休み以降/東・北・中・南信の4会場
②(財)長野県国際交流推進協会(ANPIE)(春原直美)

TEL: 026-235-7186 (代) FAX: 026-235-4738

Eメール 電子郵址 mail@anpie.or.jp

◆静岡県 静岡県

- ①6・12月/浜松市
②浜松NPOネットワークセンター

TEL: 053-445-3717 (FAX兼用)

Eメール 電子郵址 info@n-pocket.jp

网页 http://www.n-pocket.jp

◆奈良県 奈良県

- ①9月21日(金)/未定
②未定

(3月15日現在)

※ 最新情報は、中国帰国者定着促進センターのサイト「同声・同気」の進学進路支援情報のコーナーで随時更新されています。(http://www.kikokusha-center.or.jp/)

※ 最新消息，在中国帰国者定居促进中心网页上设置的「同声・同气」的升学消息栏，会随时更新的。

远程学习课程的体验感想

本刊从上一期起,为大家介绍了学完远距离(远程)课程的学员之感想及其学习方法,其间还向大家介绍了如何靠自己的力量去自学自習的要领要点。因此,我们希望这些感想和学习方法,不仅仅是为现在正在进行远程学习的学员,而且能为每一位不懈学习的人,提供参考。

(入门日语语法句型学科)

老师们:您们好!

我这次通过学习“入门日语语法句型”课程,学到了很多日语句型,在日语学习上也有了很大的收获。过去虽然学过日语语法句型,但是对老年人来说日语语法比较难,学语法就成了半途而废。这次又重新学习语法和句型,特别是这两本教课书的「学习要点」部分(注:用很多例句,来对语法进行说明的部分),重点突出、特别实用。只要背熟「学习要点」的例句,在实际生活上就能听得懂、用得上。这次学习,我是先看「学习要点」部分、然后再背重点、听磁带。我觉得听磁带最难、花费时间最多。只要能听得懂磁带、能理解其意思、做作业就好做多了。今后有不懂的句型或学过忘了的句型,我查教课书比查字典理解的要深透。遗憾的是,听磁带有时还不能完全理解其意思,还要靠课本的解答(注:教科书上有课文后面的练习题解答和用中国语翻译的会话)来完成作业。谢谢老师们一直给我批改作业和指导我学习。(爱知县 铃木桂林)



遠隔課程完走体験談

前号より、遠隔課程を受講して完走なされた方々の感想、学習方法をご紹介します。自力で自学自習を進めていくためのポイントが紹介されていますので、現在遠隔課程を受講中の方に限らず、ぜひ皆さんの日々の学習の参考にいただければと思います。

〈入門日本語コース〉

先生方、みなさん、こんにちは。私は今回「入門日本語文法句型コース」を学習して、日本語の文型を学び学習の成果を得ることができました。以前日本語の文法を勉強しましたが、年寄りにとっては難しいため文法の勉強は途中で諦めてしまいました。今回再度文法と文型を学びましたが、特にこの二冊のテキストは「学習の要点」(注:学習する文法項目がたくさん例文とともに説明されている部分)がわかりやすく実用的です。「学習の要点」の例文をおぼえさえすれば、実際の生活の中で聞き取ったり使ったりすることができます。今回学習をするとき私はまず先に「学習の要点」を読んでポイントを暗記してからテープを聞きました。テープを聞くのが一番難しく時間もかかりました。テープが聞き取れて意味がわかるようになると宿題がとても楽になります。今後、分からない文型や忘れてしまった文型などはテキストで調べようと思います。辞書で調べるよりも深く理解できます。残念なのはテープを聴いても、まだときどき意味がわからないことです。ときどきテキストの解答(注:テキスト中の練習問題の答えや会話の中国語訳が載っている)に頼りながら宿題をしました。先生方、宿題の添削や学習指導をしてくれてありがとうございました。

◇ 将自己认为“这很有用！”的句型整个背下来，也是培养基础会话能力的一种方法。另外，把听力放在首位进行训练，也是十分可取的。能听懂句子，掌握语义，那么就一定能把那些句子说出来。所以，在听懂句子以后，多多地进行口头练习，把听的句子最终成为自己的东西。(NA)
(来自中心的进言。以下相同)

(医疗学科)

虽然年纪大、记忆差，只要下决心坚持学习，就能比较顺利地完成任务。我的学习方法有以下几种。

- ① 教材中的每课内容，都逐课、逐句、逐字反复学习。同时反复听 CD，不断纠正发音，熟记单词和主要会话句型。并同妻子(也学医疗学科)和辅导员面对面进行交流。加深记忆和对内容的理解。
- ② 我每周安排 4 小时学习教材、听 CD。每两周多一点，用 2 个小时做作业。中心批改后的作业还要认真看几遍。
- ③ 提高单词，句型的基本方法。我想：
 - a) 认真反复地学习好教材内容，b) 创造会话环境。例如，在家里用日语同妻子或指导员讲教材中的内容。还可以改变方法，结合自己的病情，练习医疗会话。还有 c) 要一边充分利用“医疗术语・语句集”，一边用口头或笔式同病院的医生、护士直接交流，这一点也是很重要的。医生和护士说的话或写的内容，不懂时就拿回家，找教材和“医疗术语・语句集”进行核对。这样可以加深理解增强记忆。
 由于年龄的关系，再加上缺少日语会话环境，在学习过程中有许多不懂的词汇

あいちけん すずきけいりん
(愛知県 鈴木桂林)

◇自分自身で「これは使える!」と思った表現を、丸ごと覚えていくやり方も基本的な会話力を身につけるよい方法ですね。また、まず聞き取りを優先して練習していることもいいですね。聞き取れて意味もわかるようになったら、その表現は必ず話せるようになります。聞き取れるようになったら、口頭練習をたくさんして、表現を自分のものにしていってくださいね!(NA)(センターからの一言。以下同じ)

〈医療コース〉

年をとって記憶力が衰えても、学習を続ける決心さえすれば、比較的順調に学習をこなすことができると思います。私は次のように学習しました。

① テキストの各課の内容を、課毎、句毎、文字毎に繰り返し学習します。同時に、復して CD を聞き、繰り返し発音を正しながら、単語と主な会話の文型を覚えませす。また妻(同様に医療コースを履修)やスクーリングの講師と直接顔を合わせてやりとりすることも記憶と内容の理解を深めます。

② 私は受講中、毎週 4 時間、テキストを学習し、CD を聞いていました。また、2 週毎に宿題の時間を 2 時間分多めに設けて、宿題をやるようにしました。センターで添削してもらった宿題は、更に何度か見直します。

③ 単語と文型の力を伸ばす基本は、a) テキストの内容を一生懸命繰り返し学習すること、b) 会話する場面を作ることだと思います。例えば、家で妻やスクーリングの講師とテキストの中の内容を日本語で話したり、方法を変えて自分の病状に当てはめて医療会話の練習をしたりします。ま

和会话句型。所以，如果自己不知道的话，要尽量请教指导员或看看教科书、查一查「医疗术语・语句集」，显然也是十分必要的。

为能够早日融入日本社会，尽快适应日本环境，对于我们归国者来说要付出巨大的辛苦和耐力的。最后，向支援・交流中心辛勤工作的各位老师及给予我们关爱的日本政府，表示深切的敬意和衷心的感谢！（栃木县 野崎清隆）

◇ 这位学员不仅在读课文、听 CD 方面下了功夫，而且还努力创造会话环境并结合现实生活进行练习，同时在日常生活当中有意识地运用了所学内容。都说那些光靠看是无法记住的生词及句型，会在练习会话时留下印象以及在实际使用中形成牢固的记忆。所以，请您今后也继续努力！

（注）「スクーリング」（辅导课程）是指，以远程学习课程的人为对象，在居住地区，每月大约一次左右与日语教师进行面对面辅导。辅导课程的实施状况，根据地区而有所不同。



た、c)『医療用語・表現集』を充分に活用して、話したり書いたりしながら、病院の医師や看護師と直接やりとりをすることも大切です。医師や看護師が言ったことや書いてくれた内容で、わからないことがあったときには、家に帰ってテキストや『医療用語・表現集』を見て確認します。このようにして、理解を深め、記憶向上に役立てました。

年齢のせいか、ますます日本語で会話する環境が減ってきています。学習の中でもわからない語彙や会話文型がたくさん出てきます。ですから、わからないその時にできるだけスクーリングの講師に聞いたり、テキストや『医療用語・表現集』を見直したりすることが大変重要だと思っています。

日本社会にできるだけ早く溶け込み日本の環境に馴染むためには、私達のように帰国した者にとってはかなりの苦労と忍耐が要ります。支援・交流センターの先生方のご苦労と日本政府の支援に深い敬意と心から感謝を述べたいと思います。

（栃木県 野崎 清隆）

◇ テキストを読んだり CD を聞いたりするだけでなく、会話する場面を作り、実生活に当てはめて練習したり、教材を日常生活で意識して使うよう心がけたりと、工夫なさいましたね！ただ眺めているだけでは覚えられない単語や表現も、会話練習したときの印象や実際に使った時のエピソードによって、強く記憶されるといいます。これからもがんばってくださいね！

（注）「スクーリング」とは、遠隔課程受講者を対象に居住地域で月 1 回程度実施されている日本語講師による対面指導のことです。「スクーリング」の実施状況については、居住地域によって異なります。

新闻摘要 (1月10日~3月9日)

1月30日(星期二)

29日, 安倍首相决定向遗华孤儿采取新的支援政策。首相指示厚生劳动省根据30日东京地方裁判所针对遗华孤儿提出的、要求国家进行赔偿的诉讼所做出的判决内容, 研究讨论并制定出一套具体的支援政策。

1月30日(星期二)

这一天, 东京地方裁判所一审判决, 驳回了由遗华孤儿作为原告, 提出的要求国家进行赔偿的诉讼。

1月30日(星期二)

30日, 安倍首相发出指示, 对东京地方裁判所的裁判内容, 另当别论, 到现在为止的支援还有不足的方面。为此, 要求柳泽厚生劳动大臣和自民党的中川政调会长, 研究制定新的支援政策。另外, 同一天, 柳泽厚生劳动大臣接受首相的指示, 并明确命令相关部门, 对遗华孤儿采取新的政策。

1月30日(星期二)

30日, 得到东京地方裁判所的判决后, 自民、公明两党在国会内联合举行“关于支援遗华日本人项目小组”的会议进行确认, 进一步向政府呼吁, 到现在为止所研究制定的新的给付金制度。

1月31日(星期三)

厚生劳动省于31日, 制定了定期与集体提出诉讼的原告进行协商, 关于向回国定居的遗华孤儿提供新的支援政策。

2月1日(星期四)

31日下午, 安倍首相在首相官邸, 会见了由遗华孤儿提出的要求国家进行赔偿的诉讼原告代表。首相作出了如下承诺: “迄今为止, 我们采取了一些对策, 但是还不充分。我们将考虑制定新的支援方案。” 另外, 会见后, 在国会跟原告团会见的柳泽厚生大

ニュース記事から (1月10日~3月9日)

1月30日(火)

安倍首相は29日、中国残留孤儿に**対する新たな支援策を導入する方針を固めた**。30日の中国残留孤儿国家賠償訴訟の東京地裁判決の内容を踏まえて、厚生労働省に具体的な支援策の検討を指示することにしている。

1月30日(火)

中国残留孤儿国家賠償訴訟の第1次東京訴訟で、東京地裁は30日、原告の孤儿側の請求を棄却した。

1月30日(火)

安倍首相は30日、東京地裁の判決内容とは別に、今までの支援は**不十分**なところがあるとして、柳沢厚生労働大臣と自民党の中川政調会長に**新たな支援策を検討**するよう指示した。また、柳沢厚生労働大臣は同日、首相の指示を受け、中国残留孤儿の支援策を講じるよう担当部署に命じたことを明らかにした。

1月30日(火)

東京地裁判決を受け、自民・公明両党は30日、国会内で「中国残留邦人支援に関するプロジェクトチーム」の会合を開き、これまで検討してきた**給付金制度の新設**を政府に働きかけることを確認した。

1月31日(水)

永住帰国した中国残留孤儿への**新たな支援策**について、厚生労働省は31日、集

臣、向原告团转达了将在夏季前后制定出新型支援政策具体内容的旨意。

2月1日（星期四）

这一天，民主党的菅党代表召开记者招待会，表明他将在下次国会上，提交一份涉及到遗华孤儿与被北朝鲜绑架的受害者置于同一水准之上进行支援救济的法案。

2月2日（星期五）

共产党的小池政策委员会长，于2日向铃木官房副长官提出，要求制定新的遗华孤儿付给金制度。



2月7日（星期三）

遗华孤儿、要求国家进行赔偿的诉讼之原告，因不服东京地方裁判所（1月30日）作出的驳回起诉的判决，于7日向东京高等裁判所提出上诉。

2月9日（星期五）

柳泽厚生劳动大臣，于9日在厚生劳动省会见了11名遗华孤儿，其间围绕新型支援策略直接听取了孤儿们的意见和要求。柳泽大臣表示，“让你们吃了不少苦，我们的心里表示歉意。”“我们要听取大家的意见和

訴訟の原告側と定期的な協議の場を設ける方針を固めた。

2月1日（木）

安倍首相は「今までも対応を講じたが不十分だった。新たな対策を考えたい」と約束した。また、この後、国会で原告団と会った柳沢厚生労働大臣は、新支援策の内容を今年の夏ごろまでにまとめる考えを伝えた。

2月1日（木）

民主党的菅代表代行は1日の記者会見で、中国残留孤儿に対する北朝鮮拉致被害者と同水準の救济措置などを盛り込んだ法案を、今国会に提出する考えを明らかにした。

2月2日（金）

共产党の小池政策委員長は2日、鈴木官房副长官に対し、中国残留孤儿問題で新たな給付金制度を創設するよう要請した。

2月7日（水）

中国残留孤儿国家賠償訴訟で、原告の孤儿側は7日、請求を棄却した東京地裁判決（1月30日）を不服として、東京高裁に控訴した。

2月9日（金）

柳沢厚生労働大臣は9日、省内で中国残留孤儿11人と面会し、新たな支援策についての具体的な要望を直接聞いた。大臣は、「大変なご苦勞をかけ、心からおわびを申

建议, 并与执政党商榷之后, 制定出一套新型支援方案。”

2 月 27 日 (星期二)

东京高级法院 27 日做出判决, 驳回入国管理局方面的诉讼住在千叶县、冒充遗华妇人亲生子身份来到日本的某中国男性之长子、现就读于日本某县立高中的李峰、要求东京入国管理局撤销对其进行强制遣返处分的上诉的审理(请参阅本刊第 28 期同栏目)。

3 月 8 日 (星期四)

据悉, 围绕东京地方裁判所于 1 月 30 日做出的、有关驳回由遗华孤儿在东京提出的、要求国家进行赔偿的诉讼一审判决一事, 原告方就“判决书中多次出现歧视性语句”提出抗议, 由同一首席法官主审的东京第 2 ~ 5 次的诉讼审理将中断 5 个月以上。

「あしげたい」「みなさんからの意見を聞き、与党とも相談して新たな支援策をまとめていく」などと述べた。

2 月 27 日 (火)

中国残留婦人の実子と偽って来日した中国人男性の長男で、千葉県在住の県立高校生李峰さんが、東京入国管理局による退去強制処分の取り消しを求めた訴訟(本誌第 28 号の本欄参照)の控訴審で、東京高裁は 27 日、入国管理局側の控訴を棄却した。

3 月 8 日 (木)

中国残留孤児国家賠償訴訟の第 1 次東京訴訟で、東京地裁が 1 月 30 日に言い渡した判決文を巡り、原告の孤児側が「差別的な表現が多く含まれている」と抗議し、同じ裁判長の下で行われている東京第 2 ~ 5 次訴訟の審理が 5 か月以上にわたって休止される事態になっていることが分かった。



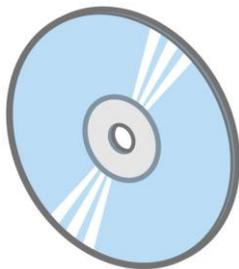
网络用语词典⑩ 备份

所谓备份，指的是将电脑中的数据重新复制一份并另外保存这一操作。当电脑死机、或是不慎将数据销毁时，有了备份，就可以复原。另外，当您新购进一台电脑时，若是有备份的话，便可以在新电脑里使用其数据。

而电脑数据，指的是那些发送出去及接收到的邮件、业务文件及通讯录等文件和用数码相机拍摄的照片等图像、音乐保存等等，包含着电脑里所保存的所有东西。

一般地说，电脑数据保存在电脑内部的硬件中。但是有时候硬件会发生问题，或是出现错误地销毁数据以及莫名其妙地弄丢数据等情况。照片及接收到的重要邮件等数据，一旦丢失便无法复原。因此，为了做到万一数据被销毁，也可以将损失降低到最小程度，我们劝您定期地保存数据备份。

最为简单的备份方法是在硬件内重新制作一个文件夹，然后将数据复制后存入文件夹中。只是，当电脑的硬件发生问题时，这种办法会导致原件和新文件夹都消失的情况。因此，除了在电脑中保存备份以外，更为安全的办法是将数据刻入 CD、DVD 或软盘等外部记忆媒体工具进行保存。(T)



ネット用語辞典⑩ バックアップ

バックアップとは、パソコンのデータを別の場所にコピーする作業のことです。万が一パソコンが動かなくなったり、誤ってデータを消去してしまっても、バックアップしたデータがあれば元に戻すことができます。また、パソコンを新しく購入した場合に、バックアップしたデータがあれば新しいパソコンでもそのデータを使うことができます。

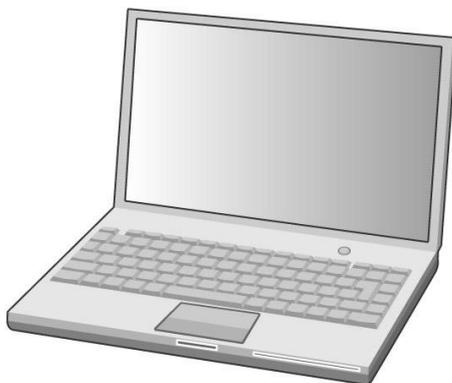
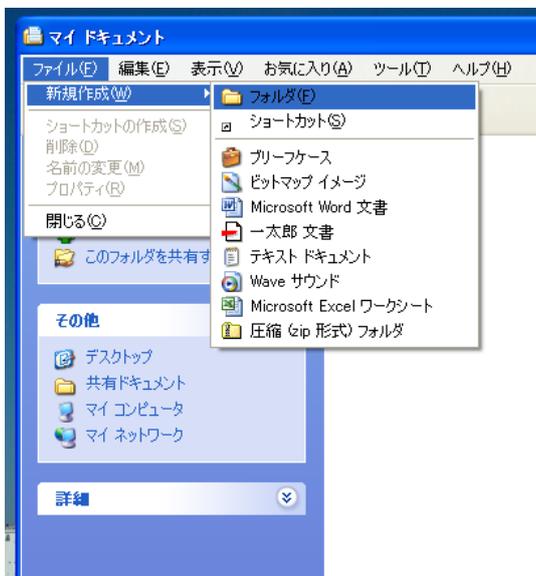
データとは、送受信したメール、業務文書や住所録などの文書、デジタルカメラで撮影した写真などの画像、音楽ファイルなどで、パソコンに記録されたすべてのものが含まれます。

データは一般的に、パソコンに内蔵されたハードディスクに保存されます。ハードディスクが壊れたり、間違えて自分で削除してしまったり、何らかの原因でデータが消えてしまうことがあります。写真や受信した大切なメールなどのデータは一度消えてしまうと元に戻すことができません。万が一大切なデータが消えてしまっても、被害を最小限にできるよう、定期的にバックアップをしておくことをおすすめします。

一番簡単なのはハードディスク内に新しくフォルダを作成してその中にコピーする方法です。ただし、この方法は、ハードディスクが壊れてしまうと両方とも消えてしまうこととなります。そのため、更に CD、DVD、フロッピーディスクなど外部の記憶媒体にもコピーを保存するのが確実でしょう。(T)

◇备份实例（实例为使用视窗软件）

如果不特别指定保存地点的话，数据一般都会被保存在“マイドキュメント”里面。单击スタート之中“マイドキュメント”的图标，就可以打开“マイドキュメント”。接下来按照“ファイル”→「新規作成」→「フォルダ」的顺序进行选择，并制作新的文件夹“新しいフォルダ”。为此“新しいフォルダ”打上“备份”等容易理解的文件名，将复制好的数据存于其中。



◇バックアップ例（Windows使用の場合）

保存先を指定していない場合、データは通常「マイドキュメント」内に保存されます。スタートの「マイドキュメント」のアイコンをクリックして「マイドキュメント」を開きます。次に「ファイル」→「新規作成」→「フォルダ」の順に選択し、「新しいフォルダ」を作成します。この「新しいフォルダ」に「バックアップ」などの分かりやすい名前を付け、ここにデータをコピーします。



《征稿》把学习日语当成苦中有乐

不会日语很苦，但能会一个单词并能用于会话中就很快乐。

我是日本遗华孤儿的二世，母亲是残留孤儿，父亲随母亲 2002 年回到了多年梦寐以求的祖国日本。回来一周后不幸的事就发生了。父亲在一家大医院做食道镜检查，确诊无病预定第二天出院。就在当天夜里，医院走廊灯几乎全闭了，很黑暗，父亲去厕所时因看不见地面情况，被一滩粘滑的东西滑倒，摔成第十二胸椎粉碎性的骨折，从此瘫痪在床。母亲一个人照顾有困难，我只好辞去了北京的工作来到了日本，一边全力护理父亲，一边尽力学习日语。一年后父亲病故，从此我就将全部精力投入到学习日语中。去年 3 月我考入了八王子技术专门校的メカトロニクス科，主要学习工业自动化，工业机器人的设计和制造。按国家规定我应得到国家给与的训练手当。可不知为什么江戸川职业安定所至今不同意发给我。理由是我学的东西很难，说我大概学不了，可我已经自费学习快一年了，我学的很好，可以去学校了解我在学校的学习情况。

我想通过自己的努力，学习特别喜欢的专业，学到一技之长，将来融入社会自立、自强。在不到两年的时间里，日以继夜的学习日语和专业知识，常常学到后半夜 3 点。我特别敬佩和感谢那些教过我的学校和老师，支援中心的多位老师更是不辞辛劳，耐心细致的教学，使我的日语能力得以提高，考入了职业训练校认为是很难的学科。我的学习体会是首先要从听入

《投稿》日本語学習は苦勞の中にも たの 楽しみが

日本語ができないのはとても辛いことですが一つの単語を学び会話の中で使うことができると、とても楽しいです。

私は残留孤児の二世です。母は残留孤児です。父は母と一緒に 2002 年に長年夢に見ていた祖国である日本に帰ってきました。一週間後、不幸な出来事が起こりました。父は、ある大きな病院で食道の内視鏡検査をしました。診断の結果、問題がなかったので 2 日目には退院することになっていました。その日の夜、病院の廊下の灯りがほとんど消えていて、とても暗かったので父はトイレに行くとき廊下がよく見えずネバネバした物に躓いて転んでしまいました。第十二胸椎粉碎性の骨折でした。その時から父は半身不随になってしまいました。母が一人で介護をするのは大変なので私は北京の仕事を辞めて日本にやって来ました。全力で父の介護をしました。一生懸命日本語の勉強をしました。一年後、父は病気で亡くなりました。それから、私は全ての力を日本語学習につぎ込みました。去年の三月、私は八王子の技術専門学校のメカトロニクス科に入学しました。主に工業自動化や工業ロボットの設計と製造を学んでいます。国の規定によると私は国から訓練手当が得られるそうです。しかし、なぜ八口ワークが今なお私に支給してくれないのかわかりません。私はすでに一年近く自費で勉強しています。私は真面目に勉強しています。

私は努力をして好きな分野を勉強し、専門の技術を学び、将来は社会にとけ込み自立し、自分を向上させたいと思っています。約二年間、昼夜兼行で日本語と専門知識を勉強しました。よく夜中の三時まで勉強しまし

手、要听得懂，才能去理解，应答。另外要利用辞典来学习日本語。当听到陌生的单词，只要条件允许，我会马上去查字典。首先看中文的解释，明白后再看广辞苑日文解释，也就是用日语学习日语的方法。通过这种方法可以学到很多接触不到的单词，充分理解他的出处、用法与典故。

如果身边有懂日语又懂中文的朋友，那是最理想的学习条件。如果不具备这个条件还可利用看电视，选择有字幕又同时有发声的节目，如手语新闻午前 11:45~午后, 7:55~8:00, NHK 频道早 8:15~8:30 是电视连续剧时间，时间只有 15 分钟，但很生活化，是学习日语的好节目。

一个单词要反复 7 次才能完全记住。学习语言的目的是为了用，只有把学到的词汇、语法用到实际会话当中去，才算掌握了与人交流的重要工具。

祝每位在日本生活的人们都能用日本語互相交流，每日快乐的生活着。把学习日本語当成苦中有乐吧！

(東京都 鈴木洋子)



た。私を教えてくれた先生と学校に敬意を表し感謝します。支援センターの先生方が苦勞をいとわず辛抱強く熱心に教えてくれたので私の日本語は上達しました。職業訓練校に入るのは難しいと思われていました。私の学習は、まず聞くことから始めます。聞き取れるようになったら理解して答えます。他には辞書を使って日本語を勉強しました。知らない単語を耳にしたら時間の許される限り辞書を引きます。まず中国語の説明を読み理解したら広辞苑の日本語の説明を読みます。日本語で日本語の勉強をします。このようなやり方だと接触することのない単語を勉強することができ、その使い方や出典も十分理解することができます。

もしも身近に日本語と中国語ができる友達がいたらとても良いと思います。このような条件が揃ってなくてもテレビを使って勉強することができます。字幕や同時音声のある番組を選ぶのです。例えば手話ニュースは午前 11:45~正午と午後 7:55~8:00 で NHK 朝 8:15~8:30 は連続テレビ小説の時間です。時間は 15 分だけですが普段の生活の話なので日本語を勉強するのにとても良い番組です。

一つの単語も 7 回復習すると完全に覚えることができます。言語を学ぶ目的は使う為です。学んだ語彙や文法を実際の生活の中で使ってこそ言葉は人と交流するための重要な道具となります。

日本で生活している人全員が日本語を習得し、お互いに交流しながら毎日楽しく生活できるよう祈っています。日本語学習の苦勞には楽しいこともあります！

(東京都 鈴木洋子)

《新闻话语》 “地球变暖”

美国前副总统阿尔·戈尔参加演出、并获得今年奥斯卡最优秀纪录片奖的电影《来之不易的真相》，不仅在美国，更在世界各地引起了强烈的反响。这部影片通过真实的画面和数据，向人们呼吁地球正在疾步快进地变暖，而这一结果将不仅仅给我们这一代，更将给我们的子孙后代，带来远远超出我们想象的影响。

“地球变暖 (global warming)”指的是随着大气中以二氧化碳为代表的、具有温室效应的气体浓度不断上升，从而使那些本应排放到大气层外的热能受到抑制，导致地球表面的大气及海洋的平均温度于是出现上升的现象。

造成具有温室效应的气体大量产生的元凶正是人类本身。工业革命之后，人们为了追求便利而富裕的生活，不断地大量消耗着煤炭及石油等石化燃料。单单美国、加拿大、欧盟各国以及日本等先进国家，就占据了全世界二氧化碳排放量的一半。其中美国的排放量最为惊人，仅美国一国，就占据了全世界二氧化碳排放量的四分之一（其人口仅为世界总人口的 4.6%）。单从这一点，就可以说先进国家对于地球变暖这一问题，应该承担大部分的责任。

根据联合国 2001 年召开的“有关气候变化的政府间专业委员会 (IPCC)”会议报告预测，地球若是继续按照现在的速度变暖的话，那么到了 2100 年，整个地球的平均气温最高将上升 5.8 摄氏度；海洋表面最高将上升 95 厘米。这表明人类文明社会将要经历的是迄今为止从来没有过的巨变。

现下，世界各地已经不断地出现被认为是源于地球变暖的各种反常现象。去年夏天，席卷美国南部的飓风“卡特利娜”，以及给中欧带来 1900 名以上死者的热浪，据称都是源于地球变暖。

而日本，近年也不断地出现集中性暴雨及飓风等反常气象。另外，伴随气温上

《ニュースの言葉》 「地球温暖化」

アメリカの元副大統領、アル・ゴア氏が出演し、今年のアカデミー賞最優秀ドキュメンタリー賞などを受賞した映画『不都合な真実』はアメリカ国内だけでなく、世界中で大きな反響を巻き起こしました。この映画では、地球温暖化の急速な進行は私たちの想像をはるかに超える影響を私たち自身だけでなく子孫にももたらすことをリアルな映像やデータを示しながら訴えています。

「地球温暖化 (global warming)」とは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの大気中の濃度上昇に伴い、大気圏外への熱の放出が過度に抑えられることにより地球表面の大気や海洋の平均温度が上昇する現象のことです。

温室効果ガスが多くなりすぎてしまった原因は人間にあります。産業革命以来、私たちは便利で豊かな生活を求めて、石炭や石油などの化石燃料をふんだんに消費し続けてきました。アメリカ、カナダ、EU諸国、日本などの先進諸国だけで世界の半分の量の二酸化炭素を排出しています。また、アメリカの排出量は特に多く、一国だけで世界の4分の1（人口は世界の4.6%）を排出しています。このこと一つをとってみても、地球温暖化に先進諸国は大きな責任を負う必要があると言えます。

国連の「気候変動に関する政府間パネル (IPCC)」の2001年の報告によると、このまま地球温暖化が進行すると、2100年には地球全体で平均気温が最大で5.8℃上昇し、海面は最大で95cm上昇すると予測されています。この急激な変化はこれまで文明社会が体験したことのない大きな変化です。

升及干旱等灾害的频频发生，全世界的农作物预计将会出现大幅度减产的情况。在这种形势下，粮食自给率极低（截止 2005 年度为 28%）的日本，有可能会受到极其惨重的打击。

◇参考

1 若是您对地球变暖问题感兴趣的话，敬请参阅以下网站内容。

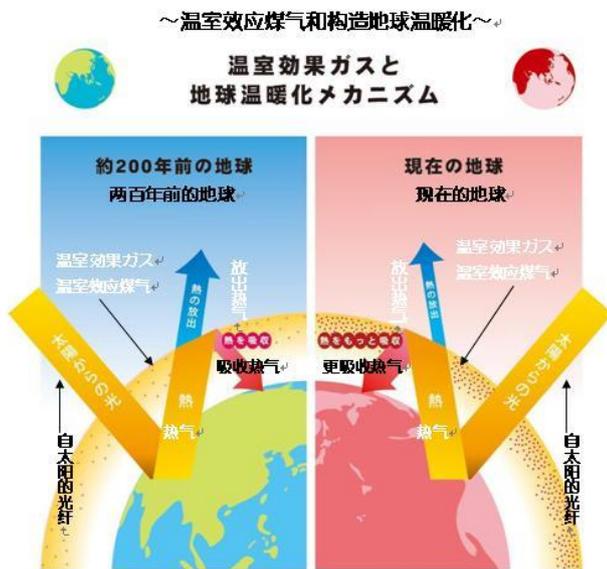
气象厅 / 地域环境・气候

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/kikou.html>

地球变暖 我们的未来 h

<http://contest2004.thinkquest.jp/tqj2004/70383/index-jp.html>

2 我们在本期《新闻话语》栏目中，为大家介绍了地球变暖的问题。而这一问题将会变得更加重要。因此本刊今后也将继续连载围绕此问题的评论及报道。（やま）



イラスト：全国地球温暖化防止活動推進センターホームページより <http://www.jccca.org/>

插图：是从“全国地球温暖化防止活动推进中心”的网页上转载下来的。

現時点でも既に、地球温暖化が原因とみられる様々な異変が各地で現れてきています。昨年^{さくねん}の夏^{なつ}、アメリカ南部^{なんぶ}を襲^{おそ}ったハリケーン^{はりけん}「カトリーヌ」^{かとりーぬ}やヨーロッパ中部^{よーろっぱちゆうぶ}で1900人以上^{にんいじょう}の死者^{ししや}を出^だした熱波^{ねっば}も地球温暖化の影響^{えいきやう}だと指摘^{してき}されています。

日本においても近年^{きんねん}、集中豪雨^{しゅうちゅうごうう}や竜巻^{たつまき}の発生^{はっせい}などの異常気象^{いじやうきしやう}が頻発^{ひんぱつ}するようになってきており、また、気温の上昇^{かんぱう}や干ばつ^{ぞう}の増加^かなどによって、世界的に農作物^{のうさくぶつ}の生産高^{せいさんだか}が大幅^{おほはば}に減少^{げんしやう}することも予測^{よそく}される中で、穀物^{こくもつ}自給率^{じきゅうりつ}がきわめて低い^{ひく}（2005年度時点^{どじてん}で28%）日本はとりわけ大きな打撃^{だげき}を受けるおそれがあります。

◇参考

1 興味^{きやうみ}のある方は、以下のインターネットのサイト^{さいと}をご参照^{さんしやう}ください。

气象厅 / 地域環境・气候

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/knownow/kikou.html>

地球温暖化・私たちの未来^{みらい}

<http://contest2004.thinkquest.jp/tqj2004/70383/index-jp.html>

2 今回は「ニュースの言葉^{ことば}」として取りあげましたが、地球温暖化問題^{もんたい}は今後ますます重要性^{じゅうようせい}が高まると思われますので、今後^{こんご}も本誌^{ほんし}において解説^{かいせつ}記事を連載^{れんさい}していきます。（やま）

健康商談室/体检知识②

通过体检可以了解哪些事情

要想更明确地了解自己的健康状况，那么对检查项目的内容及数值进行了解，是极为重要的。

只是，体检得出的数值会因每个人的年龄、性别、得出数值的日期及季节等诸因素的不同而发生变动。因此无法规定出一个“标准值”（正常范围）。另外，体检方法也会因体检机构的不同而出现差异，因此各个机构所规定的标准数值并不一定完全相同。

以下所列各项体检的标准值，仅仅作为一个基准而供您参考。我们期望它能帮助您对您的健康进行自我管理。

2 验血

(2) 肾功能

● 血尿酸 BUN (mg/dℓ)

血尿酸是指以蛋白作为能量，在人体体内消耗后留下来的残废物质。它通过肾脏内的小血管球器官过滤，最终排到尿液当中。但是当肾功能出现低下情况时，血尿酸浓度就会升高。因此验血可以检查出肾功能是否正常。不过，处于脱水状态或运动之后，血液浓度也会出现上升。因此，验血要与下述尿肌酐结合，进行综合判断。（正常值：7～20）

● 尿肌酐 (mg/dℓ)

肌酸与血尿酸及尿酸一样，都是以蛋白作为能量，在人体体内消耗后留下来的残废物质。它既然是残留物当中的一种，那么在血液中若出现升高情况的话，就说明人体的排泄功能发生了问题，同时它也意味着肾功能低下。因此测定血液中的肌酸值，也可以检查出肾功能是否正常。

（正常值：男性 0.8～1.2；女性 0.6～0.9）

(3) 胰功能

● 淀粉酶 (IU/ℓ)

淀粉酶是分解淀粉等糖类物质的一种酵母，主要从唾液腺及胰脏中分泌出来。要是分泌淀粉酶的胰脏出现障碍，发生堵塞的话，血液及尿液当中的淀粉酶就会发生异常。因此，测定血清或尿液中的淀粉酶，可以对胰功能是否存在障碍作出判断。（正常值：44～127）

(4) 尿酸 [UA] (mg/dℓ)

健康相談室/健診の知識②

こんな検査でこんなことがわかる

健康診断を効果的に生かすために、検査項目の内容や検査値についてよく知っておくことが大切です。

けれども、検査値においては個人の年齢や性別、判定する日や季節等によって変化するため、一概に基準値（正常値）を定めることはできません。また、検査機関によって検査方法が違い、必ずしも全ての検査機関が同一の基準値というわけではありません。

以下の各項目ごとの基準値は、一つの目安として参考にしていただき、あなたの健康のセルフケアのためにお役立てください。

2 血液検査

(2) 腎機能

● 尿素窒素 [BUN] (mg/dℓ)

尿素窒素は、からだの中で「エネルギー」として使われた蛋白の燃えかすです。この尿素窒素は、腎臓の糸球体という器官でろ過されて尿中に排泄されますが、腎臓の排泄機能が悪くなると、血液中の濃度が高くなりますから、測定は、腎臓の機能が正常かどうかを知るために行われます。脱水や運動後にも高くなるので、下記のクレアチニンと総合して判断します。（基準値：7～20）

● クレアチニン (mg/dℓ)

クレアチニンは、尿素窒素や尿酸と同じく体内で「エネルギー」として使われた蛋白の残りかすです。残りかすの一種ですから、血液中の増加は排泄に障害があるということになり、腎臓の働きの低下を意味します。測定は、腎機能が正常かどうかを調べるために行います。（基準値：男 0.8～1.2、女 0.6～0.9）

(3) 膵機能

● アミラーゼ (IU/ℓ)

アミラーゼは、でんぷんなどの糖類を分解する消化酵素で、おもに唾液腺や膵臓から分泌されます。アミラーゼを分泌する膵臓に障害があって、

人体每天都有新的细胞生成、旧的细胞坏死。尿酸是细胞核的组成部分——核酸在完成代谢后遗留下来的残废物质。由于尿酸很难溶于血液，因此就会以尿酸盐这一形式在人体内存留下来。

血清中尿酸的饱和浓度过量时，血液中就会产生针状的尿酸盐结晶。它不但会促使痛风发作，而且还会附着于肾脏器官并引发肾炎，另外还会导致肾脏及输尿管产生结石。所以要通过验血来测定血清中的尿酸浓度。

(正常値: 男性 2.5~7.6; 女性 1.5~6.0)

(5) 类脂体

● 中性脂肪(mg/dℓℓ)

中性脂肪是体内脂肪之一。当人体的能量没有被耗尽时，就会变成皮下脂肪储存起来。而这些皮下脂肪的大部分，都属于中性脂肪。

当人在进食之后，中性脂肪就会通过小肠被吸收，从而进入血液并为能量的搬运、储存以及保持人体各器官和组织健康，起到重要的作用。

但是，当人体血液中的中性细胞过多时，就会像胆固醇一样，演变成导致动脉硬化等成人病的危险因素。所以，测定中性细胞，为的就是对动脉硬化进行预防。另外，内脏（特别是肝脏）脂肪蓄积过多的话，还会导致肝功能低下，测定中性脂肪也有益于与病毒性肝炎进行区别。(正常値: ~149)

● 血清总胆固醇(mg/dℓℓ)

胆固醇是人体脂肪之一。它又分为与脂肪酸结合为一的胆固醇酯型和与脂肪酸分离的游离型两种。这两种胆固醇被合称为血清总胆固醇。

胆固醇发挥着强化、保养血管的重要作用，同时它又是副肾皮质荷尔蒙、性荷尔蒙以及酵母中胆酸的组成物质，因此人体离不开胆固醇。可是，过量的胆固醇会导致动脉硬化等成人病的原因，因此测定胆固醇数值，是诊断动脉硬化及心脏病等循环器官疾病所必不可少的医疗检查。

[正常値: 150~199 (50 岁以上的女性为 150~219)]

● HDL 胆固醇(mg/dℓℓ)/VLDL 胆固醇/(mg/dℓℓ)/LDL 胆固醇(mg/dℓℓ)

血液中与蛋白质结合的胆固醇及中性脂肪等物质，被称为脂蛋白。将脂蛋白进行分离，根据比重的差异，又可以将其分为超低比重脂蛋白的 VLDL、低比重脂蛋白的 LDL 以及高比重脂蛋白的 HDL。

其中 HDL 中的胆固醇就是 HDL 胆固醇。由

つまったときは、血液や尿の中にアミラーゼがもれて出てきます。そのため、血清や尿の中のアミラーゼを測定すると、膵機能の障害がわかります。(基準値: 44~127)

(4) 尿酸[U A](mg/dℓ)

細胞は、毎日新しくつくられ、古いものは壊れていきます。細胞の核のもとになっている物質である核酸の代謝によって生じた燃えかすが尿酸です。尿酸は血液に溶けにくいので、血液中では尿酸塩の形で存在しています。

血清中での尿酸の飽和濃度が過剰になると針状の尿酸塩の結晶となって、痛風発作が生じるほか、腎臓にも沈着して炎症をおこしたり、腎臓や尿管の結石の原因になったりしますので、これらの原因となる血清中の尿酸の濃度を測定します。(基準値: 男 2.5~7.6、女 1.5~6.0)

(5) 脂質

● 中性脂肪(mg/dℓ)

中性脂肪は体内にある脂肪の一種です。体内のエネルギーで、使われなかったものは皮下脂肪として蓄えられますが、その大部分が中性脂肪です。

中性脂肪は食事として摂取された後、小腸で吸収され、血液の中に入りエネルギー源の運搬や貯蔵、臓器や組織の維持に重要な役割を果たします。

しかし、血液中の中性脂肪が多くなりすぎると、コレステロールと同様に、成人病の原因である動脈硬化の危険因子となりますので、検査は、動脈硬化症を防ぐ目的で行われます。また、内臓(特に肝臓)に脂肪がたまると肝機能が悪化してくるので、ウイルス性肝炎と区別することが出来ます。(基準値: ~149)

● 総コレステロール(mg/dℓ)

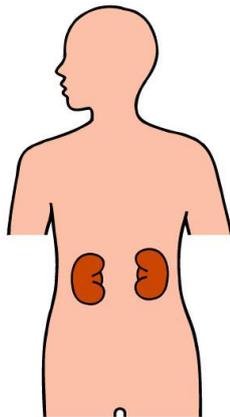
コレステロールは、からだの中にある脂質の一種で、脂肪酸と結びついたエステル型と別々に離れた遊離型の二つがあり、併せて総コレステロールといえます。

コレステロールは、血管の強化・維持に重要な役割を果たす一方、副腎皮質ホルモンや性ホルモン、消化酵素の胆汁酸をつくる材料となりますから、人体にはなくてはならないものです。しかし、多すぎると動脈硬化症など成人病の原因になりますから、検査は、動脈硬化や心臓病などの循環器障害の判定に欠かせないものとなっています。

于脂蛋白中 VLDL の含量较少，因此可以认为一般所说的胆固醇，指的是 LDL 及 HDL 中的胆固醇。

在胆固醇中，LDL 被认为是导致动脉硬化的原因，所以称之为“不良胆固醇”。相反，HDL 胆固醇可以帮助人体去除附着在血管壁上的 LDL 胆固醇，预防动脉硬化，因此又称之为“良性胆固醇”。对胆固醇进行测定，是预防动脉硬化所必不可少的医疗检查。

(正常値：HDL40～ / VLDL 男性 116 以下；女性 85 以下 / LDL 男性 148～492；女性 136～468 以下)



(6) 贫血

● 红细胞 (万/ μl)

红细胞在骨髓中合成之后，便进入血液当中，肺又为其提供氧气，并传送到全身上下的每一个细胞组织。与此同时将废弃的二氧化碳带出来，以完成新陈代谢。红细胞里含有一种叫做血红蛋白的血色素，它担负着运送氧气和二氧化碳的任务。

当红细胞数量不足时，氧气的运送能力便会减弱，人体就会出现缺氧及贫血情况。严重时还会危及生命。相反，如果红血球的数量过多，血液就会变得浓稠不畅，并且容易造成血管堵塞。因此，测定红血球的数量，是诊断贫血等疾病所必不可少的医疗检查。

(正常値：男性 410～560；女性 380～500)

● 血红蛋白 (g/d l)

血红蛋白是红细胞中的血色素，它担负着向全身运送氧气的重要任务。

血红蛋白其实是由正铁血红素和珠蛋白结合而成的。正铁血红蛋白中的铁分与氧气结合之后，便将氧气传送到人体的每一个细胞，同时将二氧化碳带出来。因此，血红蛋白若是出现减少的话，人体就会引起贫血。对血液中的血红蛋白进行测定，诊断是否有贫血现象，就叫做血红蛋白检查。

(正常値：男性 13.0～17.5；女性 11.5～

ます。(基準値：150～199[50歳以上の女性は150～219])

● HDL-コレステロール(mg/d l) / VLDL-コレステロール(mg/d l) / LDL-コレステロール(mg/d l)

血液中のコレステロールや中性脂肪などが、蛋白質と結びついたものをリポ蛋白といい、これを分離しますと比重の違いで、超低比重リポ蛋白の VLDL、低比重リポ蛋白の LDL、高比重リポ蛋白の HDL などに分かれます。

このうち HDL に含まれるコレステロールが HDL コレステロールです。リポ蛋白の中では、VLDL は量が少なく、一般にコレステロールといえば LDL と HDL に含まれるコレステロールをさすと考えてよいでしょう。

コレステロールの中でも、LDL は動脈硬化の危険因子と考えられており、一般に「悪玉コレステロール」といわれています。一方、HDL コレステロールは、動脈内壁にへばりついた LDL コレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぐと考えられていることから、「善玉コレステロール」といわれています。コレステロールの測定は、動脈硬化症防止に欠かせない検査となっています。(基準値：HDL40～ / VLDL 男 116以下、女 85 以下 / LDL 男 148～492、女 136～468)

(6) 貧血

● 赤血球 (万/ μl)

赤血球は骨髓でつくられた後、血液の中に流れ出て、肺で受け取った酸素をからだじゅうの組織細胞に運び入れ、そこで不要になった二酸化炭素を運び出す働きをしています。赤血球の中にはヘモグロビンという色素が含まれており、これが酸素や二酸化炭素の運搬役をしているのです。

赤血球が減ると、酸素の運搬能力が低下し、酸欠状態になって貧血をおこします。極端な場合には生命の危険におちいることさえあります。逆に赤血球の数が増えすぎると、血液が濃くなって流れにくくなり、血管がつまりやすくなりますので、貧血などの判定に欠かせないものとなっています。(基準値：男 410～560、女 380～500)

● ヘモグロビン(g/d l)

ヘモグロビンは、赤血球に含まれている色素で、からだ全体に酸素を運ぶ重要な役割を果たしています。

ヘモグロビンは、 Hb という鉄分とグロビンという蛋白とが結びついたものです。この Hb の鉄分が酸素と結びついて全身の組織細胞に運び、そのか

15.5)

●血球比率 (%)

血球比率是指在一定量的血液中测定红血球所占比率的一种血液检查。血红蛋白是红血球的构成成分，因此，一般情况下，红血球出现减少的话，血红蛋白也就会跟着减少。同时血球比率也反映着全身血液的血球比率，因此红血球出现减少时，血球比率的数值也会下降。

由此可见红血球与血红蛋白以及血红蛋白有着密不可分的、增减相随的关系。所以就可以根据这些数据来检查贫血的种类。

(正常值：男性 37~52；女性 34~45)

●血小板(万/ μl)

血小板是血液之中的一种有形成分，它的功能是在出血时进行止血。

血小板是有粘性的。当血管受损出血时，血小板便会附着于伤口并形成血栓，从而起到止血的作用。因此，当血小板数量出现减少或功能低下时，就会发成容易出血或出血不止的情况。这往往意味着人体内隐藏着重大疾病，因此，进行血小板检查以诊断疾病是极为重要的。(正常值：13~38)

●血清铁 [Fe] ($\mu\text{g}/\text{dl}$)

所谓血清铁检查，就是对血清中的铁质成分进行测定，以诊断是否患有缺铁性贫血。

铁分主要蓄积于人体的骨髓、肝脏及脾脏等器官。当所储存的铁质成分因为合成血红蛋白而消耗掉时，人体就会从食物中吸收所消耗的铁分，或者是通过被破坏的红血球所含铁质成分来予以补充，从而使人体铁质成分的储量保持恒定。但这种平衡一旦被打破，人体就会陷入贫血状态，因此进行血清铁检查是很重要的。

(正常值：男性 65~205；女性 50~185)

●TIBC($\mu\text{g}/\text{dL}$)/UIBC($\mu\text{g}/\text{dL}$)

TIBC和UIBC与血清铁有着密切的关系。一般情况下，所有的血清铁都是与运铁蛋白结合并输送到全身的。运铁蛋白的总量通常与血清中的铁结合力成正比，因此，TIBC被称为血浆总铁结合力，UIBC被称为未饱和铁结合力，它可以显示没有与铁分相结合的运铁蛋白的数量。

对血清铁进行分离检查，当数据出现异常时，就需要在作血清铁复查的同时，亦作TIBC及UIBC检查。(正常值：TIBC男性 215~380；女性 225~420 / UIBC男性 80~320；女性 105~340)

●MCV(fL)/MCH(pg)/MCHC(g/dL)

要准确判断红血球是否异常，就需要按

わりに二酸化炭素を運び出します。したがって Hct が減ると貧血になります。そこで血液の中に含まれる Hct 量を測定し、貧血かどうかを調べるのが Hct 検査です。(基準値：男 13.0~17.5、女 11.5~15.5)

● Hematocrit (%)

一定量の血液の中に、どれくらいの割合で赤血球が含まれているかを調べる検査が、 Hematocrit です。 Hct は、赤血球の成分ですから、ふつう赤血球が減ると、 Hct も減ります。また、 Hematocrit も血液全体に対する赤血球の割合ですから、赤血球が減ると、その値も下がります。

このように赤血球と Hct と Hematocrit は、密接に関係して増えたり減ったりしています。これらのデータをもとにして、貧血の種類等を調べるため検査が行われます。(基準値：男 37~52、女 34~45)

●血小板(万/ μl)

血小板は、血液に含まれる有形成分の一つで、出血したときに血を止める働きをしています。

血小板には粘着性があり、血管が損傷して出血すると、その部分にくっついて血栓となり、出血を止めるのです。そのため、血小板数の減少や機能の低下がおこると、出血しやすくなったり出血が止まらなくなったりしますし、重い病気が隠されていることが多いので、病気の発見に検査は重要です。(基準値：13~38)

●血清鉄 [Fe] ($\mu\text{g}/\text{dl}$)

血清鉄検査は、血清中に含まれる鉄分を測定し、鉄欠乏性貧血の有無を調べる検査です。

鉄は、体内ではおもに骨髓、肝臓、脾臓などに貯えられています。これらの貯蔵鉄が Hct 生成のために消費されると、その分だけ鉄分が食物から吸収されたり、破壊された赤血球の鉄分によって補充され、貯蔵鉄の一定量が維持されるようにできていますが、このバランスがくずれると貧血になりますから、この検査は重要です。(基準値：男 65~205、女 50~185)

●TIBC($\mu\text{g}/\text{dL}$)/UIBC($\mu\text{g}/\text{dL}$)

TIBC、UIBCは血清鉄と密接な関係をもっています。血清鉄は通常そのすべてがトランスフェリンと結合して運搬されており、一般にトランスフェリンの総量は、血清中の鉄結合能に比例するので、TIBC

照一定的计算方法计算红血球数量、血红蛋白数量及血球比率等验血后得出的数据，才能最终得出红血球的指数。因此上述各项不进行单独检查。

根据红血球与血球比率计算出来的平均红血球容积，叫做 MCV；根据红血球数与血红蛋白数的比率计算出来的平均红血球血红蛋白数量，叫做 MCH；另外，根据血球比率数值和血红蛋白量的比率计算出来的平均红血球血红蛋白浓度，叫做 MCHC。运用这些方法可以对贫血的种类进行确定，因此它们是出现贫血时必须做的检查。（正常值：MCV 男性 85~104；女性 83~100 / MCH27~35 / MCHC31~36）



(7) 白血球

● 硅铝酸 (mg/dl)

硅铝酸是细胞表面的一种物质，它拥有当细胞坏死便出现上升的性质。由于它会伴随炎症及组织损伤而出现浮动，因此通过测定硅铝酸，可以对癌症、风湿性疾患、炎症性疾患及感染症等疾病进行诊断。（正常值：40~80）

● 白血球 (/ μ l) 后骨髓球 (%) 杆状核球 (%) / 分节核球 (%) / 淋巴球 (%) / 嗜酸球 (%) / 单球 (%) / 嗜碱基球 (%) / 骨髓球 (%) / 异型淋巴球 (%)

当细菌或异物侵入人体时，白血球便承担起吞噬那些细菌或异物并将其消化分解，从而使其无毒的重要任务。

因此，当细菌或异物侵入人体，并引发炎症时，人体便会合成大量的白血球，导致血液中的白血球出现增多的情况。所以，测定每一立方毫米 (1 mm³) 的血液中，白血球数量是否出现增减，是诊断疾病的一条线索。

另外，有必要进行精密检查的时候，检查内容还将分成五个等级，即嗜中球（嗜中性白血球）、嗜酸球（嗜酸性白血球）、嗜碱

は総鉄結合能といい、UIBC は不飽和鉄結合能とよばれ、鉄と結合していないトランスフェリンの量を反映します。

血清鉄のふるいわけ検査で異常値を示しているとき、血清鉄の再検査と同時に TIBC、UIBC の検査が行われます。（基準値：TIBC 男 215~380、女 225~420 / UIBC 男 80~320、女 105~340）

● MCV (f l) / MCH (p g) / MCHC (g/dl)

赤血球の異常を正確に判定するには、赤血球数、ヘマトクリット量、ヘマトクリット値の検査の数値を、所定の計算式から算出する赤血球指数が用いられ、それぞれを単独で検査することはありません。

赤血球数とヘマトクリット値の割合から、平均赤血球容積を算出するのを MCV、赤血球数とヘマトクリット量の割合から、平均赤血球ヘマトクリット量を算出するのを MCH、また、ヘマトクリット値とヘマトクリット量の割合から平均赤血球ヘマトクリット濃度を算出するのを MCHC とよんでいます。これらの方法を用いると、貧血の種類を特定することができますので貧血には欠かせない検査です。（基準値：MCV 男 85~104、女 83~100 / MCH27~35 / MCHC31~36）

(7) 白血球

● シアル酸 (mg/dl)

シアル酸は、細胞の表面にある物質ですが、細胞がこわれることによって上昇するという性格をもっています。したがって、炎症および組織損傷によって変動するため、ガンやリウマチ性疾患、炎症性疾患、感染症などの病気を調べる検査です。（基準値：40~80）

● 白血球 (/ μ l) / 後骨髓球 (%) / 桿状核球 (%) / 分節核球 (%) / リンパ球 (%) / 好酸球 (%) / 単球 (%) / 好塩基球 (%) / 骨髓球 (%) / 異型リンパ球 (%)

白血球は、からだの中に細菌や異物が侵入すると、それらを取り込み消化分解して無毒化するという大切な役目をもっています。

したがって、からだの中に細菌や異物が侵入して炎症をおこすと、白血球がさかんにつくられ、血液中に白血球が増えますので、1 mm³（みりりっぽうめーとる）あたりの血液中に白血球が増えているか減っているかを調べると、病気を判定する手がかりになります。

基球（嗜碱基性白血球）、单球以及淋巴球检查。这是因为它们不但形状不同，而且还因着不同的疾病而表现出不同的增减分度。

分别测定每一种白血球数量增减的不同分度，就可以找到以白血病及各种贫血为代表的血液病之诊断线索。（正常值：白血球 3500~9000 / 后骨髓球 0 / 杆状核球 1~6 / 分节核球 40~72 / 淋巴球 21~53 / 嗜酸球 0~9 / 单球 1~8 / 嗜碱基球 0~3 / 骨髓球 0 / 异型淋巴球 0）

(8) 糖代谢

● 血糖 (mg/dℓ)

人体从食物中摄取的糖分，通过肠子进行吸收，最后转化成葡萄糖进入血液当中。而血液中的葡萄糖，就叫血糖。

作为一种用以维持人体生命活动的能源，血液中的葡萄糖（血糖）是保持一定浓度的。当血糖超出这个固定浓度的时候，胰脏便会分泌一种叫做胰岛素的激素，以用来降低血糖。当人体患有糖尿病时，胰岛素便会不足，同时血糖值也会上升。因此，测定血糖数值是诊断是否罹患糖尿病所必不可少的医疗检查。

(正常值：110 以下)

● 糖化血红蛋白 (%) (HbA_{1c})

存在于红血球中的、为人体各个组织运输氧气的血红蛋白(Hb)，和与血液中的葡萄糖结合而成的物质，合称为糖化血红蛋白(HbA_{1c})。血糖值越高，HbA_{1c}也就越高。红血球的寿命为 120 天，因此血红蛋白一旦与葡萄糖发生结合，并罹患糖尿病的话，那么作为 1~3 个月血糖控制的长期基准，就需要对糖代谢进行检查。

(正常值：5.5% 以下)

[未完待续]



摘自《体检知识与自我管理》

さらにくわしく調べる必要のあるときは、好中球(好酸中性白血球)と好酸球(好酸性白血球)、好塩基球(好塩基性白血球)、单球、リンパ球の5種類の分画にわけられます。それらは形が違っただけでなく、病気により増減する分画が違ってくるからです。

白血球の分画ごとの増減数を調べ、白血病や各種貧血をはじめとする血液疾患などの病気判定の手がかりとするのがこの検査です。(基準値：白血球 3500~9000 / 後骨髓球 0 / 桿状核球 1~6 / 分節核球 40~72 / リンパ球 21~53 / 好酸球 0~9 / 单球 1~8 / 好塩基球 0~3 / 骨髓球 0 / 異型リンパ球 0)

(8) 糖代謝

● 血糖 (mg/dℓ)

食べもので摂取した糖質は腸から吸収され、ブドウ糖として血液に入ります。この血液中のブドウ糖を血糖といいます。

ブドウ糖は、生命活動を維持するエネルギー源として利用されているため、血液中のブドウ糖(血糖)は、一定の濃度に保たれています。それをこえると膵臓からインスリンというホルモンが出て、血糖を下げるように働きます。糖尿病になると、インスリンが不足し血糖値が上がります。そのため血糖検査は糖尿病の判定に欠かせません。(基準値：110未満)

● HbA_{1c} (%)

赤血球の中にあって体内に酵素を運ぶヘモグロビン(Hb)と、血液中のブドウ糖とが結合したものをグリコヘモグロビン(HbA_{1c})といいます。この HbA_{1c} は血糖値が上がるほど、高くなります。また一度結合すると、赤血球の寿命の 120 日間はそのままですから、糖尿病にかかった場合、1~3 か月間の長期血糖コントロールの目安として検査をします。(基準値：5.5% 未満)

[次号に続く]

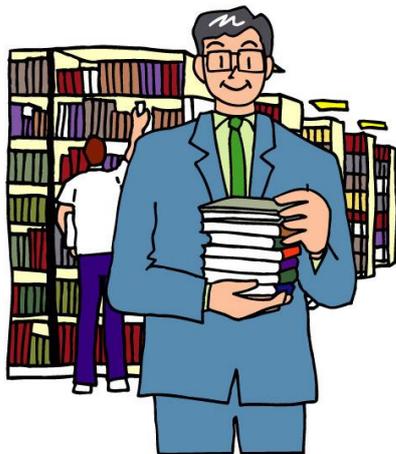
「健診の知識とセルフケア」(株) 社会保険出版社発行) より抜粋

对学习有帮助的信息简介③ / 片假名词语词典

对于正在学习日语的人来说，词典可谓是无法释手的学习工具。但是，想必大家一定碰到过在词典上查不到的“怪单词”。特别是一些到处泛滥的片假名词语，尤其令人头疼。最近出现的许多片假名词语，即使是以日语为母语的人，也会感到难以理解。

为了帮助大家理解哪怕是一点点上述所说的片假名词语，我们打算在这一期里，为您介绍几种现在在日本可以买到的、附有汉语说明的片假名（外来语）词典。

除此之外，市面上还有面向家庭助理员及护理福祉人员等参与福祉工作、以及正在进行这方面学习的人而出版发行的《福祉片假名词语词典》（创元社・2006 年发行 / 2,100 日元）。虽然这部词典没有中文说明，但是对最近出现的片假名词语所作出的讲解，却简明易懂。（森）



お役立ち学習情報③ / カタカナ語の辞書

日本語を学習されている皆さんにとって辞書は手放せないものではないでしょうか。しかし、意味のわからない言葉を調べても辞書に載っていないことがあるかと思えます。中でも氾濫するカタカナ語には頭を痛めている方も多いのではないのでしょうか。最近のカタカナ語は日本語を母語とする者でも理解できないものがたくさんあります。

このようなカタカナ語を少しでも理解するために、今回は、現在日本で購入できる中国語訳付のカタカナ語（外来語）の辞書をご紹介します。

この他、ホームヘルパーや介護福祉士などの福祉関係の仕事をしている方や現在学習中の方向けに『福祉カタカナ語辞典』（創元社・2006 年発行 / 2,100 円）が出版されました。中国語訳はありませんが、最新の福祉カタカナ語がわかりやすく解説されています。（森）



書籍名 书名	『日中外来語辞典』 『日中外来语词典』	『最新中日外来語辞典』 『最新中日外来语词典』	『よく使うカタカナ語』 『常用片假名词语』
主な特徴 主要特点	<ul style="list-style-type: none"> カタカナ 表記の外来語、外来語と日本語の混合による造語などを収録 政治、経済、文化、社会生活、教育、体育、軍事、情報通信、電子技術、コンピュータ、バイオテクノロジー、医薬衛生、放送、テレビなどの各分野から幅広く収録 中国語、英語訳つき 巻末には英文字を含む略語なども掲載 収録用片假名标注の外来語及外来語和日语混合而成的創造词语。 广泛收录涉及政治、经济、文化、社会生活、教育、体育、军事、信息通讯、电子技术、电脑、生物科技、医疗卫生、广播、电视等各个领域的词语 附有中文、英文说明 巻末附有包括英文在内的略语 	<ul style="list-style-type: none"> 中国の外来語を実用品名、人名、通貨・単位、企業名、国家・都市名の各テーマ別に収録 実用性があり、ビジネスにも利用できる辞書を意識して編集 日本語・英語訳つき 巻末には 50 音順の日本語索引あり 将中文里的外来語按照实用物品名称、人名、通貨・単位、企业名称以及国家・都市名称等类别进行分类收录 是以具备实用性，并可在商务方面发挥作用为目的进行编纂的 附有日语・英语说明 巻末附有按照五十音顺序排列的日语索引 	<ul style="list-style-type: none"> 日本語学習者向けのテキストとよく使われているカタカナ語を厳選して収録。 例文の日本語には、漢字にふり仮名を付すとともに、英語訳を掲載 類義語、対義語、関連語も掲載 巻末索引では、見出し語に中国語、韓国語訳つき 严格挑选收录面向日语学习者学习教材中常常出现的片假名词语 日语例句的汉字上标注有假名，同时附有英语说明 收录有近义词、反义词及相关词语 巻末索引标题中，附有中文、韩文说明
配列順 排列顺序	<ul style="list-style-type: none"> 日本語の 50 音順に配列 按照日语五十音顺序排列 	<ul style="list-style-type: none"> テーマごとにピンインのアルファベット順に配列 每个类别的拼音按照英文字母顺序排列 	<ul style="list-style-type: none"> 日本語の 50 音順に配列 按照日语五十音顺序排列
出版社 (発行年) (发行年)	とうほうしよてん 東方書店 (2002 年)	日中通信社 (1999 年)	あろく アルク (2001 年)
編集・監修 者 编辑・主编	しんえんつう 秦延通 (主編) (主编辑)	ちやういちほ 張一帆・塚越敏彦 (監修) (主编)	ささきみずえ 佐々木瑞枝 (監修) (主编)
価格 (税込み) 价格 (包含消费 税)	5,040 円 日元	1,890 円 日元	1,050 円 日元

◆ 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。请在接待时间内(星期五・六 10:00~12:00)来电话。

◆ 搬家报告 搬家的时候、最好向当地邮局提交“搬家报告”。还有、为了能准确地收到《天天好日》也请别忘了将您的新旧住址告诉我们。

「编后记」

最近、核电站隐瞒事故的真相被相继曝光。另外、日本的能源自给率在主要国家中也属于能源自给低水准国家。自给率大多数都依靠核能,基于此种现状,“核电站在日本是必不可少的”这样的意见,自然也就有着它的说服力了▼但是,核电站一旦发生重大事故,其危害程度之严重,持续时间之长久,迄今为止发生在世界各地的例子,可以明确地证明了这一事实▼不去放眼将来,而是一味地追求眼前的经济效益,或是让将来为现在的让路的决策和做法,这可以说是为我们的子孙后代负责的行为吗?再者,不但事故处理所需要的花费,会远远超出我们的想象,而且它还有可能直接危害到我们的生存权,这就更加无法向后人交代▼今年 8 月,位于青森县“六ヶ所村”



的世界最新型再处理工场将投入全天运转,为的是从使用过的核燃料中,将钚抽取出来。(K)

へんしゅうこうき
「編集後記」

最近、原子力発電所の事故隠しが相継いで発覚している。一方、日本のエネルギー自給率は主要国の中でも低水準で、その多くを原子力に依存している現状から、日本においては原子力発電が不可欠であるとの意見もあり、それなりの説得力がある▼しかしながら、原子力発電所において重大事故が発生すれば、その被害は極めて甚大で長期に及ぶものとなることは、これまでの世界各国の事例からみても明白であると言える▼将来のことはさておいて当面の経済効率やその他の事情を優先した政策決定の結果は、果たして我々の子や孫の世代に責任を負えるものなのだろうか。しかも、事故処理には予想を遙かに超える経済的負担だけでなく、生存権そのものの危機を伴う

おそれがあるとなれば、なおのことであろう▼今年 11 月、青森県六ヶ所村では、使用済み核燃料からプルトニウムを取り出す世界最新の再処理工場がフル稼働を開始する。(K)

『天天好日』第 33 号 2007 年 4 月 15 日発行
(天天好日の発行月: 4・6・8・10・12・2 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

東海・北陸中国帰国者支援・交流センター(東海北陸センター)

〒461-0014 愛知県名古屋市中区榑木町 1-19

日本棋院中部会館 6 階

TEL: 052-954-4070/FAX: 052-954-4071

E-mail: toukai_hokuriku-ce@citrus.ocn.ne.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

中国・四国中国帰国者支援・交流センター(中四国センター)

〒732-0816 広島県広島市南区比治山本町 12-2

広島県社会福祉会館内

TEL: 082-250-0210/FAX: 082-254-2464

E-mail: chushikoku-center@festa.ocn.ne.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