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

《中国归国者二代・石川医师的讲演概要》

《中国帰国者２世・石川医師の講演内容の概要》

过去的 10 月 15 日午后，在中国归国者支援・交流中心，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」为题的中国归国者二代石川宏医师的讲演。

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。

《讲演内容的概要》

一、　异文化环境的概念

（前面省略）虽然作为归国者回到祖国日本、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归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）在归国者中的年轻人，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。但是年龄较大些的归国者，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世の石川宏医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/）の交流事業の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．病気に対する対処法

（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って診察を受けたがらない。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、　日常生活上的健康管理

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

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、生活習慣病」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習慣病と改める。」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ない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キロカロリー／ｋｇ×標準体重

肉体労働レベル　30～35キロカロリー／ｋｇ　×　標準体重

身　长	标 准 体 重	轻 劳 动 所 需 热 卡	体 力 劳 动 所 虚 热 卡
1. 50 米	49. 5 公斤	约 1250~1500 千卡	1500~1750 千卡
1. 60 米	56. 3 公斤	约 1400~1700 千卡	1700~2000 千卡
1. 70 米	63. 6 公斤	约 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　k　g	約 1250～1500キロカロリー	1500～1750キロカロリー
1.60m	56.3kg	約 1400～1700 キロカロリー	1700～2000 キロカロリー
1.70m	63.6kg	約 1600～1900 キロカロリー	1900～2200 キロカロリー

○营养成份比例的平衡

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）





○栄養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。散歩や太極拳、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）