



四月开讲课程招生专集 4 月生募集特集号

2004 年四月开讲的课程开始招生！

承蒙诸位的关心与支持，支援・交流中心自设立之日起已过去两年。到一月中旬为止，共计 500 名从北海道至九州的学员，学习着我中心开设的远程课程。

学科也还不算丰富，正在逐渐使其变为多样化。今年一月新开设了《入门日语语法句型学科》。另外，2 月还将专门为从萨哈林（库页岛）归来的归国者开设《学习汉字学科》（大约学习小学低年级所学汉字的一半）。有关入门日语语法句型学科的内容，将在下一页中做详细介绍。

今后如何充实并扩展面向第二，三代归国者的教学内容，属于我中心的课题。为了能让更多的第二，三代归国者收到我们的新开课程指南，衷心希望大家能通知我们其居住地址。

2004 年 4 月期の募集が始まります！

支援・交流センターもお陰様で設立して 2 年余りが経ちました。1 月中旬現在、遠隔学習課程には北海道から九州まで延べ 500 名の方が在籍され、日々学習に勤しんでいらっしゃいます。

コースもまだまだ不十分ながら徐々に増えつつあります。この 1 月からは新たに「入門日本語文法文型コース」が始まり、また、サハリン帰国者のための漢字コース（小学校低学年で学ぶ漢字の約半数を学習）も 2 月から始めました。入門日本語コースについては次ページで詳しくご紹介しましょう。

今後は特に二・三世の方々向けのコースを拡充していくことが当センターの課題です。今後新設するコースも含めてご案内をお送りするたに、二・三世の皆さんのご住所を当センターまでお知らせ下さるよう、お願いいたします。

目 录 / 目 次

2004 年四月开讲的课程开始招生 / 2004 年 4 月期の募集が始まります 1

有关四月开讲课程的最新消息 / 4 月期コースのホットニュース 2~3

中国帰国者と护理保険 / 中国帰国者と介護保険 4~7

健康商谈室 / 健康相談室 8~10

岁时・雨水和启蛰 / 歳時・雨水と啓蟄 11

新闻摘要 11

是不是忘记了? / 忘れていませんか? 12

编后记 / 編集後記 12

有关四月开讲课程的最新消息

4 月期コースのホットニュース

《入门日语语法句型学科》是怎样的一门课？

本中心于 1 月开设了学员人数爆满的远程学习《入门日语语法句型学科》。这是一门专门学习入门水平的词语以及语法・句型的学科，它同时也包含通过 CD 作听力练习的学习内容。

比如，学习“我家有三口人”、“您有孙子吗？”、“我每天都看电视”、“今天八点吃的早饭”、“今天真热啊”、“大连是个什么样的地方？”、“你喝茶吗？”（动词原形），“今天不喝”（ない形），“看电视了吗？”（た / なかった形），“住在北京”等，有关助词以及数量・时间・位置的说法、亲属的称呼等内容。循序渐进地掌握句型及语法方面的知识。

这是一门对刚刚跟随亲人来到日本、以及因为工作关系，没有时间去日语学校学习的归国者来说，最适合不过的学科了。如果您的家里有类似人员，请您向其推荐这门学科。另外，我们也欢迎曾经学过日语，但对自己的日语入门水平依然缺乏信心的人踊跃报名。

（请注意这门学科不适合于多少能说一些日语的人）另外，入门水平的生活场景会话学科将于 6 月开课。详细内容，敬请各位注意浏览相关的招生事宜。



◆家庭助理员学科，进展顺利！

立志于在事业上更上一层楼、或者是希望获得一些对自己家人进行护理时的必备知识的人，参加了于去年 5 月开设的《家庭助理员听讲预备学科》。已经有两名学员修完学科的内容，其中一名为了能够成为正式职员，已报名参加地方举办的家庭助理员 2 级培训讲座，并在人员大大超过规定的情况下，通过抽签获得了听讲资格。像这样，本中心所开设的听讲预

NEW! 「入門日本語」ってどんなコース？

遠隔学習課程の「入門日本語文法句型コース」が定員を超えるご応募をいただいて 1 月から開講されました。このコースは入門レベルの語彙や文法・句型を学ぶコースで、CD の聞き取り練習も多く含んでいます。

学習項目を例文で挙げますと、「家族は 3 人です」、「お孫さんはいますか」、「毎日テレビを見ます」、「8 時に朝ご飯を食べました」、「今日は暑いですね」、「大連はどこなところですか」、「お茶、飲む？」（動詞辞書形）、「今日は飲まない」（ない形）、「テレビ、見た？」（た / なかった形）、「北京に住んでいます」等で、助詞、数量・時間・位置の言い方、親族呼称等も学びます。細かいステップを踏みながら文法や句型を身につけていくことができます。

呼び寄せ家族で、来日後間もない方や仕事の都合等で日本語教室に通えなかった方に最適のコースです。ご家族にそんな方がいらしたら、ぜひお勧め下さい。また、教室には通ったけれどもまだ入門レベルにも自信がないという方も奮ってご応募下さい。（このコースは日本語がある程度できる方には不向きですので、この点にはご注意ください。）なお、入門レベルの生活場面会話コースが 6 月開講予定です。詳しくは募集要項をご覧下さい。

◆ホームヘルパーコース、順調！

「ホームヘルパー受講準備コース」は昨年 5 月に開設され、キャリアアップを目指す方や家族の介護に要る知識を得たいという方等が受講されています。すでに 2 名の方が修了され、その中のお一人は正職員採用を目指して地域のホームヘルパー 2 級養成コースに申し込まれ、定員を遙かに超える応募者の中から運良く抽選に通って

备学科如果能帮您走上工作岗位，我们将欢喜不已。

《慢慢儿学习汉字学科》，变得更加容易学了！

自去年 10 月起，《慢慢儿学习汉字学科》因附上了《重点生词习题集》而变得好学了。此习题集以常用生词为中心，以每一课为单位精选重点生词，并附注假名念法、汉语语义、假名标注/听写・默写练习。作完此习题集后，再作需要提交的《综合练习》，就会感到容易得多。

为了照顾高龄者，我们还在版面设计上下了功夫，字体也印大了。因此，希望此习题集能够帮助因为字小而感觉看不清楚的人有效地进行日语学习。另外，需要提交的综合练习，也将字体印大了，并将竖写改成了横写。（内容没有改动）

以前曾参加《慢慢儿学习汉字学科》，但因感觉困难而中途弃学的 A 女士欣喜地告诉我们，“这次学科因为有习题集，所以可以自学！迄今为止知道读音但写不出汉字的词汇也记得住了！”A 女士是一位日语很好的第一代归国者，但因在中国就读机会不多，汉语读写上有一定的困难。因此在汉字学习学科中，曾经很难从课文中寻找出练习题的正确答案。所以，我们敬请迄今为止在汉字学习学科中受挫的人，不妨尝试一下新的《慢慢儿学习汉字学科》。



練習問題帳の「読み練習」ページの例

受講を始められました。当コース受講がキャリアのきっかけになるならこんな嬉しいことはありません。

NEW! 漢字ゆっくりコースが

さらに学習しやすくなりました！

昨年 10 月から「漢字ゆっくりコース」に「重要単語練習帳」が付き、さらに学習しやすくなりました。この練習帳はよく使う単語を中心に課ごとに単語を選び出し、読み仮名、中国語訳、仮名振り／書き取り練習を付けたものです。この練習帳を終えてから提出課題の「まとめの問題」を解くと大変解きやすくなっています。

レイアウト面でも高齢学習者の方に配慮して、印字を教科書本文より大きくしました。教科書の字が小さくて見づかったという方もぜひ、この練習帳をご活用ください。また、提出課題も印字を大きくし、横書きに変えるなどレイアウトを変えました（問題内容には変更ありません。）

旧「漢字ゆっくりコース」を受講したが難しく途中で諦めたという A さんから「今度のコースは練習帳があるから自力で勉強できる！今まで音で知っていても漢字でどう書かわからなかった言葉も憶えられたよ！」という喜びの声をいただきました。A さんは日本語が大変上手な一世ですが、中国での就学経験が少ないため、中国語の読み書きに困難があります。今までの漢字コースでは問題の答えを教科書から探してくるのに非常に苦労されていました。今までの漢字コースで途中で挫折してしまったという方、ぜひ新しい「漢字ゆっくりコース」をお試し下さい。

习题集《读法练习》一例

页	字	词汇	读法	意思	练习:注上平假名	复习题
59	負	負担	ふたん	负担	ふ たん 負 担	引 退
59	引	引退	いんたい	辞掉工作或 职务,引退	いんたい 引 退	折 衷
59	争	言い争い	いいあらしい	口角	言い争い	延 期

中国帰国者と护理保険

中国帰国者と介護保険

这里给大家介绍一下福岡中国帰国者护理支援中心的名和田澄子老师（社会福祉士），就中国帰国者如何享受护理保険问题，向我们投来的稿子。

1 请确认您是否持有护理保険証

您所居住的市区町村政府，会给 65 岁以上的人寄送“护理保険証”。另外，不满 65 岁的人，也会在迎来 65 岁生日的那个月份里，收到“护理保険証”。

这份“护理保険証”对于您享受护理保険，起着重要的作用。如果不慎遗失的话，可以再次申办，请您与住所附近的护理支援专员以及市区町村政府商谈。

在中国因得不到上学的机会而不识字的人，这并不是你自身的责任，请不要感到不好意思，而应该坦率地告诉负责人，请对方明白地向您解释您所不懂的问题。

2 需要享受护理服务时，别忘了办理“要护理认定”申请

伴着步入高龄，当发生疾病及残障、需要护理时，别忘了办理“要护理认定”。

许多人在身体状况恶化时，都渴望自己家里的人能对自己进行照顾和护理，而赖以依靠的家人本身，往往也存在着生病或是工作繁忙等情况。因此，从减轻家人负担、珍视与家人的亲情关系这一点出发，也应该办理“要护理认定”。

在各市区町村政府以及护理保険的指定事业所、医院等设施，都可以拿到申请表格。如果您不识字，也可以请别人代笔。只是，这种申请

福岡中国帰国者介護支援センターの名和田澄子先生（社会福祉士）から、中国帰国者の介護保険の利用についての投稿をいただきましたので、以下に紹介させていただきます。

1 介護保険証があるかどうか確かめましょう。

65 歳以上の方には居住している市区町村役所（場）から「介護保険証」が送られてきているはずです。また、現在 65 歳以下の人も 65 歳の誕生月に「介護保険証」が郵便で送られてきます。

これは、介護保険を利用する上で大切なものです。なくした人は再発行できますので、近くの介護支援専門員や市区町村役所（場）に相談してください。

中国で学校に行く機会に恵まれず文字が読めない人がいますが、それはあなた自身の責任ではありません。恥ずかしがらずに率直に係りの人に伝え、分からないことは、あなたが分かるように説明してもらいましょう。

2 介護サービスが必要になったら要介護認定の申し込みをしましょう。

高齢になって、病気や障害のために介護が必要になったら、介護保険の要介護認定を受けましょう。

体の状態が悪くなったら、家族にお世話をしてもらいたいという人が多いのですが、頼りにしている家族も病気になったり仕事で忙しかったりしがちです。家族の負担を軽減し、家族との絆を大切にするためにも要介護認定を受けましょう。

申し込み用紙は、市区町村役所（場）や介

表格只要求填写姓名、住址以及联络方式等几项简单的内容，所以最好是带上护理保险证。



3 让走访调查员正确掌握自己所处的境地

办理了“要护理认定”申请后，各市区町村政府就会与您联系，并派遣人员前往您家或您所住的医院进行走访调查。

调查员将在一个小时内左右的时间里，询问您自己是否能够行走、是否能够吃饭、洗澡等日常生活方面的问题。如果您的日语不是太好的话，务必请一个人来为您翻译。要是您的身边没有这样能帮助您翻译的人的话，就应该告诉调查员，有时可以请市区町村政府以及志愿工作者团体派遣人员来为您翻译。

调查项目中，有诸如“现在是什么季节？”这样的内容。有一个归国者在南国的九州被问到这个问题，那时正值一月。由于来自中国的东北，于是回答说“春天。”也许对于此归国者来说，即使是在严冬季节，九州给他的感觉，也像春天一般吧。所以，最好是让调查员知道这样一个背景，那就是您的回答往往与您所长期生活过的中国的气候、风土、价值观等有着密切的联系。

归国者被遗弃的特殊情况所造成的对老年后的不安，语言障碍，对异文化的不适应等方面所带来的抑郁感，在后半部分精神方面调查中也有一必要进行说明。

调查员需要理解归国者所处境的、独特的社会性不利状况，在特别记载事项中予以记述，并反映到要护理认定中来。

只是，通过调查，被认为具备生活自理能力的人，是不能享受护理服务的。如果您觉得不服

ごほけん していじぎょうしょ びょういん
 護保険の指定事業所、病院などにあります。
 自分で字が書けない人は、人に代わって書いても
 らうこともできます。ただし、この申し込み用紙
 は、自分の名前と住所連絡先を書き込むぐら
 いで、ごく簡単な記述ですみます。このとき、介
 護保険証があると良いです。

3 訪問調査員に自分の置かれている状態を正確に理解してもらいましょう。

ようかいごにんてい もう こ おこな しゆくちやうそん
 要介護認定の申し込みを行うと市区町村
 やくしよ ば れんらく ちやうき いえ
 役所(場)から連絡があり、調査のために家や、
 にゅういん ひと にゅういんさき びやういん ぼう
 入院している人は入院先の病院などに訪
 問調査に来ます。

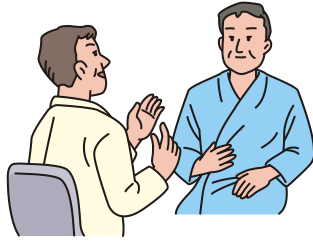
じかんぜんご じぶん ちから ある しょくじ
 1時間前後、自分の力で歩けるか、食事や
 にゅうよく にはじょうせいかつどうさ ちゅう
 入浴ができるかなど、日常生活動作を中
 しん たず にほんご じやうず
 心に尋ねられます。日本語があまり上手でない
 ひと つうやく ひと みちか ぜひつ
 人は、通訳をできる人が身近にいたら是非付き
 そ 添ってもらいましょう。身近にいない人は、その
 おね ちやうきいん ひと つた つうやく やく
 旨を調査員の人に伝えましょう。通訳を役
 しょ ば ぼらんてい あだんたい ばけん
 所(場)やボランティア団体から派遣してもら
 えることがあります。

ちやうきこつもく なか いま きせつ なん
 調査項目の中に、「今の季節は何ですか？」
 というものがありました。尋ねられたところは南
 ごくきゅうしゅう とき がつ ちゅうごくとうほくふしゅつしん
 国九州、時は1月。中国東北部出身の
 きこくしや ちゆんていえん こた ぎこく
 帰国者は、「春 天」と答えました。その帰国
 しゃ にとつて きゅうしゅう ふゆ げんかんき こはるび
 者にとって九州の冬は、厳寒期でも小春日
 より のように感じられたのでしょうか。長い間生
 かつ ちゅうごく きこく ふうど かちかん した
 活した中国での気候、風土、価値観に従っ
 て 調査に 応答しがちなので、そのような背景
 があることを知ってもらいましょう。

きこくしや お とくしゆ じやうきやう
 帰国者の置かれてきた特殊な状況がもた
 らした老後の不安、言葉の壁、異文化不適應か
 ら来る抑うつ感など、調査の後半のメンタル
 な部分については、やはり説明が必要です。

きこくしやどくじ しゃかいてき ふり じやうきやう り
 帰国者独自の社会的に不利な状況を理
 かい 解してもらい、それを特記事項の記述などを
 とお ようかいごにんてい はんえい もと
 通して要介護認定に反映させることが求めら

气的话,可以再申请认定,请与您身边的护理支援专员或市区町村政府商谈。



4 制定护理计划时,要让护理员理解归国者处于何种护理状态以及对护理服务的感受

“要护理度”得到定位之后,就可以享受其限度之内的护理服务了。而护理计划,是由护理支援专员来制定的。通过与专员商谈,从护理保险服务中选出您所希望享受的服务项目,制定出包括服务次数等在内的护理计划。只是,这个计划内容很复杂,许多日本的高龄者也难以一次理解其中的内容。日语不是很好的人,最好是通过翻译向护理员求得说明。

护理保险的服务内容很多,有的是中国没有的,所以对其内容进行好好理解是十分重要的。另外,由于生活习惯方面的差异,有些归国者并不像一般的日本人那样渴望某些服务。比如,把简易浴池搬到需要护理的人家中,帮助其洗澡这种服务,对于没有泡澡习惯的人来说,也许并无太大的吸引力。还有,归国者比较容易接受护士等医疗部门的人员上门出诊、或做康复运动指导等服务,而让家庭助理员来家里做家务事等,对于有些人来说,由于心理上不太习惯、不容易想象,似乎很难接受类似的护理服务。但是,即使存在着语言障碍,家庭助理员所从事的买东西、做饭、帮忙洗澡等工作,实际上也可以成为归国者的生活支撑。有的归国者因为与家庭助理员拥有一定的、共同的生活空间,而感受到进行异文化交流所带来的快乐。

作为归国者,要理解助理服务,也许需要花

れています。

ただし、調査をしても自立と判定されて介護保険のサービスが受けられないことがあります。納得できない場合は再認定もできますので、身近な介護支援専門員や役所(場)に相談してみましょう。

4 ケアプランを立てるとき、介護サービスに対する帰国者の状態、気持ちを介護支援専門員が理解できるように伝えましょう。

要介護度が決まったら、その限度枠の中で介護サービスを受けることができます。その計画を立てていくのは、介護支援専門員です。その人とよく相談しながら、どのようなサービスを受けたいのか介護保険サービスの中から選び、その回数なども含めて介護計画を練っていきます。ただし、これは内容が込み入っていますので、日本人の高齢者でも1度の説明だけでは理解できない人が少なくないのです。日本語がよく分からない人は、通訳を介して介護支援専門員に説明を受けるようにしましょう。

介護保険のサービスは多数ありますが、中国にはないものもありますので、その内容をよく聞くことが大切です。また、生活習慣の違いから、一般の日本人高齢者ほど必要としないサービスもあります。例えば、簡易浴槽を利用者宅に運んで入浴介助を行う訪問入浴などには、湯船につかるという習慣がない人には、あまり魅力がないかもしれません。また、看護師など医療系の職員が自宅に来て提供する訪問看護、訪問リハビリなどは帰国者も比較的受け入れやすいのですが、ホームヘルパーが自宅に来て家事などを行う訪問介護などは、馴染みのなさからイメージも湧かず、なかなか受け入れにくいようです。しかし、言葉の壁があっても、ヘルパーの行う買い物、調理、入浴介助が帰国者自身の生活の支えになるし、ヘルパ

上一定的时间。所以，可能的话最好是积极参加观摩、公开演示等活动、以求理解何为助理服务。

另外，享受生活保护的人，无需支付护理保险费用和利用费用。



5 开始享受服务时

谁都会对一种新的护理服务感到不安及担心。护理服务的目的为何、自己享受的是一种怎样的服务等，了解类似内容是接受护理服务的人应有的权利。第一次享受护理服务时，就应该得到让自己心服口服的解释。曾经发生过这样一件事：有一位归国者的丈夫，由于误会自己的妻子要被拐走，而堵截载着妻子去做康复运动的接送车辆。

当在自己家里进行护理有困难、而需要转到老人特别保健养老院以及长期疗养型的医院、生活发生较大变化时，到习惯这种变化为止，需要注意每天的习惯活动。有的归国者由于对护理人员的工作缺乏了解，曾经在洗澡及换尿布时，因为对方脱去自己的衣服而大发雷霆。

有的设施还通过手绘卡片及文字卡片来使归国者与工作人员进行沟通。在入住护理设施的时候，最好是向对方说明自己有语言障碍、并且在饮食・沐浴等方面存在着生活习惯上的差异。

—と帰国者が生活場面を共有することで異文化交 流を楽しんだという経験も出てきています。

帰国者の場合、サービスについての理解に時間がかかるかもしれません。見学、デモンストラ ションなど、できることがあれば積極的に参加してサービスを理解していくようにしましょう。

なお、生活保護を受けている人は、介護保険料と利用料の負担はありません。

5 サービスを受けるようになったら

新しい介護サービスに対する不安や心配は、誰にもあるものです。何のために、どのようなことが自分自身に提供されていくのか、それを知ることはサービス利用者の権利でもありません。最初のサービスの導入の際に、その説明を納得いくまで受けましょう。残留婦人の妻が、どこかに連れ去られるのではないかと勘違いして、中国人の配偶者が通所リハビリの送迎車を妨害したということもありました。

自宅での介護ができなくなって、特別養護老人ホームや長期療養型の病院に入る時などは、特に生活環境が大きく変化しますので、毎日の日課に慣れるまでは注意が必要です。介護職員が、これから自分に何をしてくれるかわからず、入浴やオムツ交換の際に衣服を脱がせられる不快感から暴れる帰国者もいました。

絵カードや中国語の文字カードを使って職員との意思の疎通を図る工夫をしている施設もあります。言葉の壁があること、食事・入浴などの生活習慣も違うことを、入所するときに施設側によく説明しておきましょう。

健康商談室

让我们更进一步地了解高血压④

早期发现、早期治疗至关重要

基本上没有自觉症状

高血压没有什么特殊的症状。绝大部分高血压患者，都是在做健康检查或是综合体检、再就是因感冒等病症接受门诊治疗时，通过测量血压而发现的。

人们常常提到的所谓高血压的自觉症状，即头疼以及头重、头晕、耳鸣、头昏脑胀、肩凝重、出鼻血、眼睛易感疲劳等，这些都限于血压高而导致动脉硬化加速的人才出现的症状。因此，不得不将高血压考虑成是没有自觉症状的。因为，感觉精神劲儿很好，没有任何自觉症状，从而放下心来的话，就会耽误病症的早期发现。

过了三十岁以后，最好是定期地接受健康检查，以便早日发现高血压。特别是血亲中，如果有因高血压及心脏病发作或脑中风等病症去世的人，就更需要早一些进行定期性的检查。因为这种体质遗传的可能性是很大的。”

高血压被称为“无形的杀手”。它会在不引起你注意的情况下，悄悄地使你的动脉硬化，并且为了突然夺走你宝贵的生命，高血压还会使你罹患脑中风及致命的心脏病。因此，务必对它进行早期发现，并控制住它。



并发症的症状及其早期发现的检查手段

并发症的检查手段

其实体质性高血压本身，并不会夺走人们的生命。可怕的是由高血压所引起的并发症，它往往会对人们的生命造成威胁。因此，当发现自己患有高血压时，最重要的就是将血压控制住，在防止并发症产生的同时，定期地接受健康检查，以便对其进行早期发现。

并发症的检查手段，主要有以下几种：

健康相談室

もっとよく知ろう高血压④

早期発見、早期治療こそが大切

自觉症状がほとんどない

高血压に特有の症状はありません。高血压患者のほとんどは、健康診断や人間ドックを受診したときや、カゼなどの病気で診察を受けたときに、血圧を測定して発見されています。

高血压の自觉症状としてよくいわれるのは、頭痛や頭が重い、めまい、耳鳴り、のぼせ、肩こり、鼻血、目が疲れやすいなどです。これらは、高血压から脳の動脈硬化がすすんだ人に見られる症状です。高血压の自觉症状はないと考えなくてははいけません。元気で、なんら自觉症状がないからと安心してしていると、発見がおくれます。

30歳をすぎたら、定期的に健康診断を受けて、早期発見につとめてください。とくに、肉親に高血压の人や、心臓発作や脳卒中で亡くなった人がいるなど、高血压の体質遺伝のあるような場合は、早いうちから定期的にチェックしておきましょう。

高血压はサイレントキラー（姿なき殺し屋）ともいわれ、本人が気づかないうちに動脈硬化をすすめ、脳卒中や心臓発作などの突然死の重要な原因をつくりまします。早期に発見して、コントロールしましょう。

合併症を早期発見するための検査と症状

合併症を発見するための検査

本態性高血压だけで、命とりになることはありません。高血压がこわいのは、高血压によっておこる合併症で、これはしばしば生命をおびやかしめます。ですから、高血压になったら、血圧をコントロールして合併症の発生を予防するとともに、定期的に検査をうけて、合併症の早期発見

① 胸部 X 光透視

可以显示出心脏的外形, 有助于从形状上判断心脏是否肥大。

② 心电图

除了可以发现心脏肥大以外, 还可以对心绞痛及心肌梗塞等进行诊断。

③ 心脏超声波检查

可以显示出心脏的形状和搏动情况、以及冠状动脉血管等图像, 有助于发现心脏肥大、心绞痛、心肌梗塞等病症, 并对其程度进行诊断。

④ 做胆固醇和中性脂肪检查

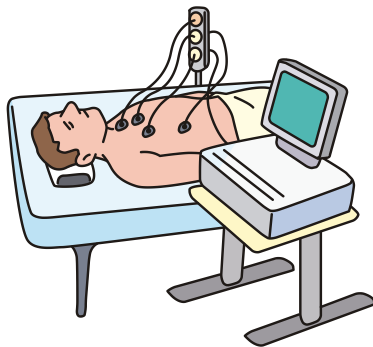
通过验血来测量血液中胆固醇及中性脂肪的数值, 从而对动脉硬化的危险程度、进展程度进行诊断。

⑤ 做尿素氮和肌酸酐检查

通过验血来测量血液中尿素氮及肌酸酐的数值, 从而对肾功能状况进行诊断。

⑥ 做眼底检查

通过观察眼底, 可以对眼底动脉的状况进行判断, 并把握动脉硬化的进展情况。做眼底检查有助于诊断脑及动脉血管是否发生病变。



以下症状要引起注意

① 心绞痛、心肌梗塞

当做某个动作或是兴奋时, 胸部感到一种受压般的疼痛, 有可能是心绞痛。这种疼痛会在稍作休息后消失; 但要是疼痛来得如钻心般剧烈的话, 就有可能是心肌梗塞了。

② 心脏肥大、心力衰竭

につとめることがたいせつです。

合併症の発見のために、次のような検査がおこなわれます。

① 胸部 X 線検査

心臓をうつしだし、その形から心肥大を発見します。

② 心電図検査

心肥大がわかるほか、狭心症や心筋梗塞も発見できます。

③ 心エコー(超音波)検査

心臓の形や動き、冠状動脈の状態をうつし出すことができ、心肥大、狭心症、心筋梗塞を発見し、その程度を診断できます。

④ コレステロールと中性脂肪の検査

血液検査で、血液中のコレステロールや中性脂肪の値を調べることで、動脈硬化の危険度、進行の程度などを診断します。

⑤ 尿素窒素とクレアチニンの検査

血液検査で、血液中の尿素窒素とクレアチニンの値を調べ、腎機能が低下しているかどうかわかります。

⑥ 眼底検査

目の中をのぞいて、眼底の動脈の状態を調べ、動脈硬化がすすんでいるかどうかわかります。脳や腎臓の動脈に障害があるかどうか推定できます。

こんな症状があったら要注意

① 狭心症、心筋梗塞

動作をはじめたとき、興奮したときなどに、胸を圧迫されるような痛みを感じたら狭心症がうたがわれます。この痛みは少し休むとそのままおさまってしまいます。さらに、突き刺されるような激しい痛みは、心筋梗塞が考えられま

症状は急速奔跑或上楼时，感到心悸或上不来气儿。恶化下去的话，即使是做轻微的或小小的动作，都会感到这种不适。而且身体还会出现浮肿。

③ 脑中風（脳溢血、脳血管梗塞）

作为脑中風元凶の脳血管硬化，如果这种硬化加速的话，就容易产生头疼・头重、头晕、耳鳴、头昏腦脹、肩凝重、眼睛容易疲劳等症狀。另外还有手脚突然发麻、口舌不灵等症狀，它被称为暂时性脳供血不足，有时也是脑中風の前兆。

④ 腎功能低下、腎功能衰竭

手脚及脸部开始肿胀，体重有时也会随之增加。

⑤ 主動脈瘤

如果胸部及心窩、腹部或是脊背感到劇烈的疼痛，面色蒼白、出冷汗时，就有可能是主動脈瘤、或主動脈瘤擴張、主動脈瘤破裂。

⑥ 四肢動脈梗塞

多发生于脚部。行走时感到腿脚不好使唤，休息一会儿再行走时，又会产生同样症狀。医学上称作“間歇性跛行”。脚部会变得异常冰凉、有时脚趾还会变色。

（下期待続）



摘自《新国民医療系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

す。

② 心肥大、心不全

いそいで走ったり、階段をのぼったようなとき、動悸や息切れを感じるようになります。進行すると、軽い運動や動作でもおこるようになります。むくみもではじめます。

③ 脳卒中（脳出血、脳梗塞）

脳卒中の原因となる脳の動脈硬化がすすむと、頭痛・頭が重い、めまい、耳鳴り、のぼせ、肩こり、目が疲れるなどの症状がでやすくなります。突然、手足がしびれたり、舌がもつれたりするのは、一過性脳虚血発作といって脳卒中の前ぶれのことがあります。

④ 腎機能低下、腎不全

手足や顔にむくみがでるようになり、それともなって体重が増加することもあります。

⑤ 大動脈瘤

胸やみずおち、腹部、あるいは背中に、激しい痛みがおこり、顔面蒼白、冷や汗がでるといったときは、解離性大動脈瘤あるいは大動脈瘤の拡大や破裂がうたがわれます。救急車をよんで入院する必要があります。

⑥ 四肢動脈閉塞症

足におこることが多く、歩いているうちに足がもつれるようになり、休んでまたしばらく歩くと同じことをくりかえす、間歇性跛行という症状がでます。足が異常に冷えたり、足指が変色することがあります。

（次号に続く）

〔新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう 高血压」(株式会社) 社会保険 出版社 発行) より抜粋〕

春夏秋冬

《岁时》雨水和启蛰

“雨水”为二十四节气之一，它的意思是太阳黄经到达了 330 度，从天空下落的雪变成了雨；冰雪也开始融化，坚冰成为柔水。它同时也指草木渐渐萌芽，人们准备农耕并为了迎接 3 月 3 日女儿节这一天，而开始装饰偶人的这一时节。

另外，“启蛰”也为二十四节气之一，它是指太阳黄经到达 345 度时，躲在地下过冬的虫子们从壳穴中爬出地面的那一段时节。

2004 年的“雨水”为 2 月 19 日；“启蛰”为 3 月 5 日。



“启蛰”与“惊蛰”

二十四节气的名称，即使在日本，使用的几乎和中国相同的汉字，但，唯一的例外，就是“启蛰”。“启蛰”在中国写成“惊蛰”。这是因为中国汉代的第六代皇帝·景帝的谥号是“启”，使用同样的汉字为不敬，于是起用了另一个同音字“惊”。“惊蛰”曾在唐代被改回来，写成原来的“启蛰”（二十四节气正好在这个时候传到了日本），其后在中国，“启蛰”再一次被写成了“惊蛰”，并一直延用到今天。

《岁时》雨水と啓蛰

「雨水」とは二十四節気の一つで、太陽の黄経が 330 度に達した時で、雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味です。草木の芽が出始める頃で、農耕の準備を始め、雛人形を飾り始めるのもこの頃です。

また、「啓蛰」も二十四節気の一つで、太陽の黄経が 345 度に達した時で、地中で冬ごもりをしていた虫が穴からはい出してくる頃をいいます。2004 年の「雨水」は 2 月 19 日、「啓蛰」は 3 月 5 日となります。

啓蛰と驚蛰

二十四節気の名前は日本でも中国とすべて同じ漢字を用いていますが、唯一の例外が「啓蛰」です。中国では、これを「驚蛰」と書きます。これは、中国の漢王朝 6 代皇帝・景帝の諱が「啓」であり、同じ字を使うのは畏れ多いとして、音が似ている「驚」の字に改められたことによります。唐代にはいったん「啓蛰」に戻されました（日本に二十四節気が伝わったのは、この時期）が、その後、再び「驚蛰」とされて現在に至っています。

新闻摘要

(2003 年 12 月 19 日～2004 年 1 月 23 日)

1 2 月 2 0 日 (星期六)

德岛地方裁判所于 19 日就 4 名居住在德岛县的中国残留孤儿所提起的要求国家赔偿的索赔诉讼，进行了第一轮口头辩论。

1 2 月 2 5 日 (星期四)

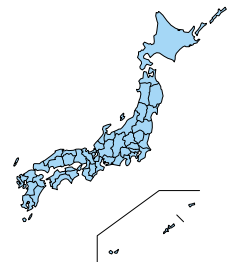
广岛地方裁判所于 24 日就 51 名居住在广岛县的中国残留孤儿所提起的要求国家赔偿的索赔诉讼，进行了第一轮口头辩论。

1 2 月 2 5 日 (星期四)

111 名居住在大阪的中国残留孤儿 25 日向大阪地方裁判所提起了要求国家进行赔偿的索赔诉讼。

1 月 1 0 日 (星期六)

为了掌握居住在九州的中国归国者的实际生活情况、并要求政府采取必要的措施，九州辩护律师联合会人权维护委员会 17 日，将在佐贺县内召开“集体问卷调查会”。而福冈、长崎两县已于去年实施过同样调查，并获取了共计 98 名归国者的答复。



1 月 1 6 日 (星期五)

此日获悉，继在全国各地掀起的索赔活动之后，岂止到 4 月，又有约计 170 名居住在长野县、兵库县等四个地区的中国残留孤儿，加入到了要求国家进行赔偿的索赔诉讼的行列中来。

◆ 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

是不是忘记了?

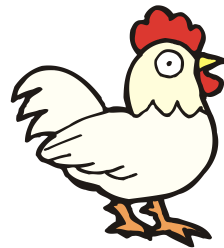
搬家的时候,最好是向邮局提交“搬家报告”。在邮局窗口说一声“転居届をください”就可以拿到专用的明信片。在明信片上写好必要事项,将其寄出后一年之内,邮局都会负责把您的信件转寄到您的新住址。由于超过一年,邮局就不再负责转寄,(若向搬家前利用的邮局提出申请的话,可以再延长一年)因此,别忘了通知您周围的人,并告诉他们您的新住址。

另外,为了能准确无误地收到《天天好日》,也请您别忘了告诉我们您的新·旧地址。(最近,从邮局返回印有“转送期间经过”字样的信件在增加。)



「编后记」

人与动物双方都可能感染的疾病,被称为“人兽共通感染症”。最近人们常常提及的禽流感以及非典,疯牛病等,都属于“人兽共通感染症”。从动物到人,从人到动物、再到人,这种感染越是重复发生,有时候病毒的毒性也就越大。最近,世界上出现了一些新型疾病,它要求我们不慌不乱,以自身掌握的正确知识来进行预防和抵御。(T)



わす 忘れていませんか?

転居する際は郵便局に「転居届」を出しましょう。窓口で「転居届をください」と言えば専用のはがきがもらえます。必要事項を書いて送ると 1 年間は新しい住所に郵便物を転送してもらえます。1 年を過ぎると転送してもらえません(転居前の郵便局に申請すると、もう 1 年は延長可)ので、周囲の人にも新しい住所を伝えるのを忘れなく。

天天好日を実にお届けするために、当センターへも旧住所と新住所を忘れずにご連絡ください(最近、「転送期間経過」として、郵便局から返却されるものが増えていきます)。

「編集後記」

人間と動物の双方が罹患する感染症を「人獣共通感染症」と言います。最近話題になっている鳥インフルエンザや SARS、狂牛病も「人獣共通感染症」です。動物から人、人から動物、そしてまた人間へと感染を繰り返す過程で毒性が強くなることも多いようです。最近は今までになかった新しい病気が発生しています。必要以上に恐れずに、正しい知識を身につけて予防に努めましょう。(T)

『天天好日』第 10 号 2004 年 2 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。