THE MAGAZINE FOR EDUCATION & HEALTH

YOIKONO GAKUEN

TSUDOI つどい

VOL. 5 NO.2 WINTER, 1989 $2.00

●OCSニュース掲載記事より

母国語を重視して 国際人教育



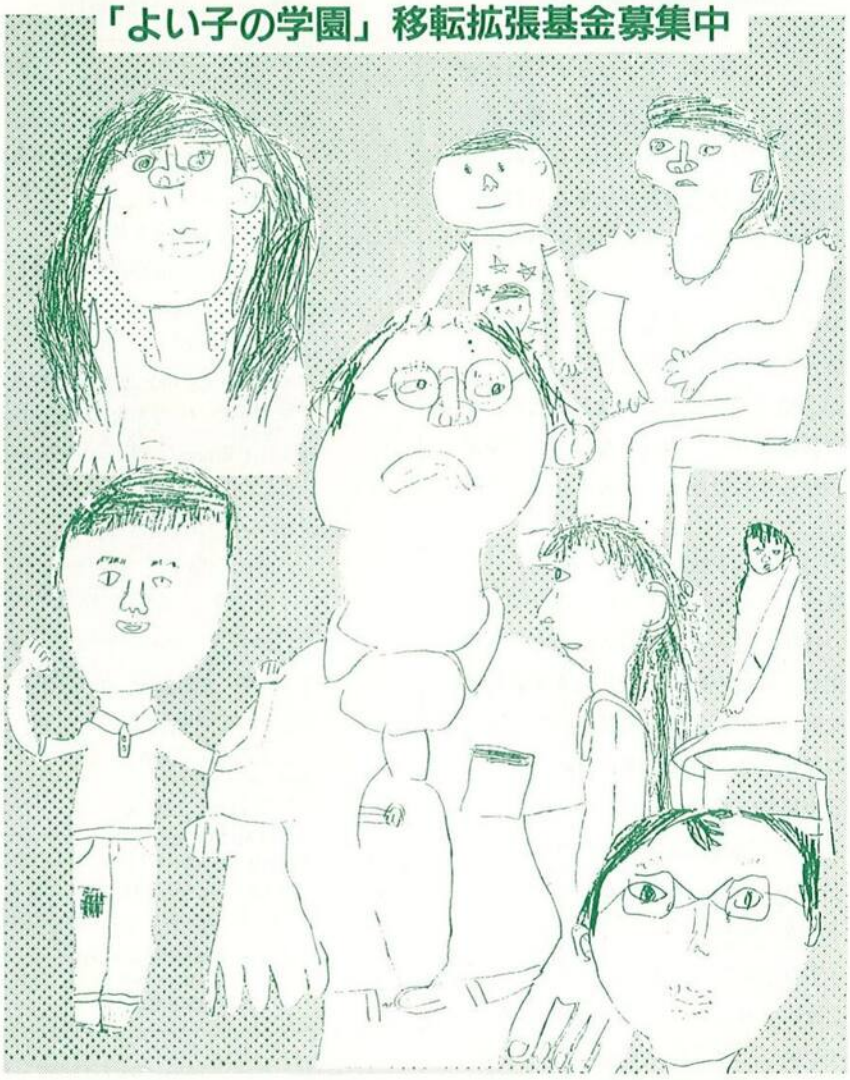
ー教育の現場からー

幼児教育の基はまず心の安定である。一生の第一歩であり、日本国内にいても気を使う微妙な時期。この入口を母国語である日本語で、というのが「よい子の学園」の出発であり、吸収力旺盛なこの時期に「明るく素直でのびのびと」というのが当園の願いである。大切にしたい母国語。「国際化」の流行に流されず、関係諸機関および保護者の方々には充分考慮して頂きたい。幼い子供達には自分で選択する能力がないのである。

（よい子の学園園長　岡本　徹）

詳細は5頁へ

「よい子の学園」移転拡張基金募集中



Japanese Children's Society, Inc.
635 Bergen Blvd.
Ridgefield, N.J. 07657

BULK RATE
U.S. POSTAGE
PAID
RIDGEFIELD, N.J.
Permit No. 17

巻頭言



藤松忠夫

ワシントンのプレスクラブで、航空業界紙につとめるTさんという記者にあった。Tさんのご両親はいずれも日系二世で、お母さんは日本語が話せるのだが、お父さんはまったく英語だけという家庭に育った。

お母さんは何とかしてTさんに日本語を教えたいと思い、補習校に入れたりしたが、結局Tさんは日本語を習うのがいやで顔はまったくの日本人なのに日本語の、からきしできない大人になってしまった。

「……実は今になってから、しまったと思っているんですよ」とTさんはいった。日本とアメリカの関係はますます緊密化し、日本の経済地位が向上するにつけて取材のため日本に出張する機会も多いのだが、せっかく日系人なのにTさんは日本にやって貰えない。かわりに大阪で日本語を勉強した白人の女性が行くのだという。Tさんは残念がっていた。「これから勉強しなさいよ」というと、そうするつもりだと語っていたが、子供のころにきちんとやっておけば、今よりもっと楽にできたに違いない。

21世紀には日本の地位はさらに向上するだろうし、日本語ができることの効用もそれにつれて大きくなるに違いない。アメリカに生活しているから英語は自然に入るが、日本語は子供のときに努力しないと自分のものになり難い。日本人の顔をしながら……というTさんの悲しみをくりかえさないためにも、言語の形成期にしっかりと、正しい日本語を身につけて欲しいと思う。　（日本航空米州広報部長）

Japanese Children's Society, Inc.
Board of Trustees

名誉
理事長　Mr.Yoshio Terasawa
（MIGA 長官、元野村証券副社長）
理事長　Dr.Seiko Shimizu Chamberlin
（医学博士）
理事　Mr.G.Gentoku Shimamoto
(Architect, 元NY日系人会会長)
Mr.Wataru Ohashi
(Ohashi Institute 校長)
Mr.Nobuo Ishizaka
（東芝アメリカ社社長）
Mr.Noboru Sato (Azuma Trading Co. 社長　NY日系人会々長)
Mrs.Jean Kariya
（元日米婦人会々長）
Dr.Haruzo Eda (Professor of Ocean Engineering,Stevens Institute of Technology)
Mrs.Emiko A.Lindsay（主婦の友ニューヨーク友の会事務局長）
Mrs.Pat Kinney (Director,Fort Lee Children's Day、フォートリー市市長顧問)
Dr.Teruo Hirose
（医学博士、心臓外科）
Mr.Tadao Fujimatsu
(Japan AirLines 広報部長)
Mrs.Yuko Iida
（本学園父母会元役員）
Mrs.Setsuko Fukuda
（本学園父母会元役員）
Mrs.Tomoko Yamada
（本学園父母会元役員）
Mrs.Dianne Furusawa
（元ニューヨーク州高校教師、本学園父母会々員）
Mrs.Makiko Sakuma
（元本学園小学部教諭）
Mr.Hiroshi Saimoto
(Clarino America 社々長)

PUBLISHER
Japanese Children's Society, Inc.
635 Bergen Blvd., Ridgefield, NJ 07657

EDITOR IN CHIEF
Seiko S. Chamberlin, MD.

ADVERTISING SALES
Toru Okamoto
(201) 945-5151

STAFF
Yuko Iida　Atsuko Shishimi
Taeko kawayoshi　Yumiko Horiki
Sachiko Okura　Sachiko Ueno

もくじ

OCSニュース掲載記事より……　1
巻頭言……　2
フォートリー市市長よりメッセージ……　3

教育
不器用っ子を作らないために……　4
母国語を重視して国際人教育……　5
これから帰国される方へのアドバイス…　6
日本経済新聞掲載記事より……　7
The New York Yomiuri 掲載記事より……　8
先生紹介① 菅原理香先生の巻…　9

メトロポリタン情報
近郊お買い物MAP……10
近郊のおすすめOne Day Trip……11
続アレキサンダーハミルトン将軍について　―私生児と庶子――13

健康
減塩だからこそみそ汁を……15
アメリカでの病気の家庭療法……17
健康保険の落とし穴……19
アメリカでの心臓病の予防とその治療…22
DONORS……23

PLEDGE "つどい" 後援申込書

支持会員として下記の額のチェックを同封します。
I will support 'TSUDOI' of Japanese Children's Society by contributing

個人 Individual　(　) $10　(　) $25　(　) $50　(　) $100　(　) other
法人 Corporation　(　) $100　(　) $250　(　) $500　(　) other

Name: _____ Tel.: _____
Address: _____
_____ Zip _____

Your contributions are tax-deductible.
取材・制作・郵送費などの諸経費をカバーするため読者の皆様からの御寄付をお待ちしております。
当学園は非営利団体ですので、御寄付は免税の対象になります。

NICHOLAS CORBISCELLO
MAYOR
BOROUGH OF FORT LEE
309 MAIN STREET
FORT LEE, NEW JERSEY 07024
(201) 592-3546

December 6, 1988

The Japanese Children's Society
635 Bergen Boulevard
Ridgefield, N.J.

Dear Members of the Japanese Children's Society:

It is a genuine pleasure to greet old and new friends again.

In my almost 9 years as Mayor of Fort Lee, I have seen our Japanese community grow in size every year. Each year Japanese boys and girls show their traditional Japanese dedication to learning by garnering a high percentage of our educational honors and awards.

The Japanese community is an important element of Fort Lee society and a most welcome one. For several years we have been celebrating Japanese Children's Day and gradually turning it into a universal children's day.

No nation places a higher value on education than Japan. You are to be congratulated for your devotion to education and prove an inspiration in this regard to many of us in the West.

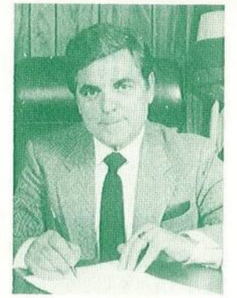
With warmest regards and best wishes, I am

Sincerely yours,

BOROUGH OF FORT LEE

Nicholas Corbiscello
Mayor

NC:ph



フォートリー市
ニコラス・コルビッセーロ市長
よりのメッセージ

全日制私立日本人学校
「よい子の学園」
同窓会日本支部代表　中嶋　喜久子
☎ (03)943-4592
日本駐在理事　咲間　槇子
☎(011)561-4688

三井ツァープラン '89
ニューヨーク出発、多彩な20のパッケージツアーが御用意してございます。是非御参加ください。
MITSUI AIR NEW JERSEY OFFICE ☎(201)947-6366

不器用ッ子を作らないために

よい子の学園アドバイザー　多志賀　明

皆様のお子様は、正しいおはしの持ち方で食事をしていますか？ほとんどの方は「ノー」とお答えになると思います。

数人で食事をしたり、食堂に入った時、随分変わった持ち方で食べている人が意外に多いのに気づいた事がおありでしょう。それ程個性豊かな持ち方の人が多くなりました。50過ぎの私達が幼い頃は、食事のマナー、とりわけおはしの持ち方にはたいへんきびしく教えられたものです。変わった持ちかたをしていると、幼稚園や小学校の友達や先生からも強く注意を受けました。勿論個性の尊重でおはしの持ち方位自由に…とお考えの方もいらっしゃると思いますが、基本的な生活習慣として正しいおはしの持ち方を身につけるようあせらず、あわてず根気よく教えましょう。

正しい鉛筆の持ちかたはいかがですか？ある調査の結果によりますと、正しい持ち方は小、中、高校合わせても２割程、７割近くの子供はめちゃくちゃな持ち方で、中指が鉛筆の上にあったり、親指が人指指の中に入り込んだり重なったり、説明のしようもない状態の子がかなりいたそうです。小学校１年２年生で正しい持ち方の指導をする事になっているのに……。

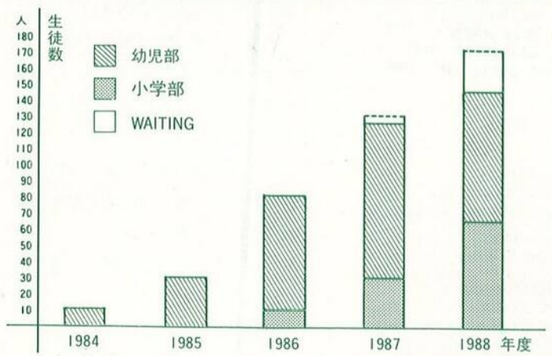
ひも結び、雑巾（タオル）絞りに至ってはマジックテープやチャックの普及、電化器具の便利化等生活様式の変化にともなって、結べない、絞れない子供が着実に増しています。

最近ようやく幼児教育界でもこの点に気づき、少しずつ生活技術の指導を取り入れる園が増えてきたようですが、ご家庭でも、触れ合いを中心にぜひお子様に正しい持ち方を教えてください。



紹介・多志賀　明
日本児童教育専門学校講師、日本創作ゲーム協会理事、幼児音楽指導者協会会長のかたわら全国各地の保育現場で研修、講演活動中。秋田、福井、山口放送等で幼児教育番組を担当。『幼児の創作あそび集』『仲良しあそび』『集団かけ合いうたあそび集』などがある。

よい子の学園ニュージャージー校生徒数の推移



移民法関係では40数年以上の
経験をもつ米国最大の法律事務所です。
企業・個人の方、お気軽にもよりの事務所までご連絡ください。

バーストアンドムカマル
法律事務所
BARST & MUKAMAL

Philip J. Kleiner：企業担当
Henry S. Dogin：元NY移民局 District Director
Jay Siegel：元LA Immigration Judge
Martin B. Danziger：元Washington移民局 Deputy Commissioner
関口 博：マネージャー Japan Dept, NY

NEW YORK
2 Park Avenue
19th Floor
New York, NY 10016
TEL: (212)686-3838
FAX: (212)481-9362

LOS ANGELES
One Wilshire Building
624 South Grand Avenue
Suite 2620
Los Angeles, CA 90017
TEL: (213)623-4592
FAX: (213)623-3720

SAN FRANCISCO
220 Montgomery Street
Suite 891
San Francisco, CA 94104
TEL: (415)398-8887
FAX: (415)398-6757

MIAMI
444 Brickell Avenue
Suite 601
Miami, Florida 33131
TEL: (305)371-3838
FAX: (305)374-3381

PALM BEACH
Northbridge Center
515 N. Flagler Drive
8th Floor
W. Palm Beach, FL 33401

WASHINGTON, D.C.
1819 H Street, N.W.
Suite 500
Washington, D.C. 20006
TEL: (202)659-0712
FAX: (202)659-0194

母国語を重視して国際教育

――教育の現場から――

最近、各誌紙面で海外子女教育についての記事が多くなってきたが、一口に「海外子女」といっても、幼児部のナーサリー部門、キンダー部門、小学部の低学年と高学年、それに中学部、高等部では各々、その成長の状況、適応力が随分違うので、「海外子女」の一言で論じられているところに不安と危険を感じるのである。

一般に言語形成期は、４才から８才までの前半期が会話中心の伝達言語形成期、９才から13才頃までの後半期は文字を中心とした学習言語形成期といわれている。幼児期から小学校３年までと４年生から中学２年生位は分けて考えなくてはならないのである。さらに海外での滞在期間、出国、帰国の年令、その子の性格等も大きく作用してくるので、とても高校生までを一まとめにして「海外子女」といえる内容ではないのである。

最近多くなってきた日本からの短期滞在者、その多くが幼い子を抱えての渡米である。幼児教育の基はまず心の安定である。一生の第一歩であり、日本国内にいても気を使う微妙な時期。この入口を母国語である日本語で、というのが当園の出発であり、吸収力旺盛なこの時期に「明るく素直でのびのびと…」というのが当園の願いである。

10年前、故丹羽美代子初代園長によって“日本語を話すプレイグループ”として「よい子の学園」は創設された。設立主旨には次のようにある。

「当地に育つ私達の子供達が当地の教育だけに染まらないで、日本の良さも身につけてほしいと思うのはすべての親の願いでありましょう。両方の文化を吸収して育ってくれれば、豊かな人生を送る可能性がぐんと広がることと思われます」「子供に親の母国語をしっかり植え付けるには、子供が言語形成期にある幼児期を見逃してはならないのです。ここに当学園の存在する意義があり、主張があります。」

教育誌等では日本へ帰ってからの受け入れ校の紹介が盛んである。しかし今、当地の低学年児童が必要としているのは、現在、充分知識を吸収でき、自分の言葉で活躍できる自分等の学校なのではなかろうか。「せっかくアメリカに来たのだから英語を」とおっしゃる方々の希望も、英会話レベルの英語であって、帰国時のことを考えると、思考レベルまでは期待されていないのではと思われる。当園のマリアン先生、ヒラリー先生の英語の授業では、歌やゲームによる初歩的なサバイバルイングリッシュを楽しく教えている。これだと日本へ帰っても楽しかったイメージが残り、中学校での英語にも興味をつなげていけると思う。

先日帰国した折に、当園小学部の転出児童にあってみた。K君が帰国当初、地元の公立小学校にしばらく行きたがらなかった理由は、クラスメートの言葉の乱暴なことであった。海外生活で正しい日本語を通してきた子によくあるショックである。テレビ番組の影響か、皆がけんかをしているように聞こえるのである。当園で全日制日本語教育を受けていても、子供にとって転校は大きな変化であり、帰国にはカルチャーショックがあるのだ。それが英語中心の教育とアメリカ人の考え方・習慣での帰国となると、学力差を考えなくてもその苦労の大きさが思惟されよう。

大切にしたい母国語。「国際化」の流行に流されず、関係諸機関および保護者の方々には充分考慮して頂きたい。

幼い子供達には自分で選択をする能力がないのである。

Vol.12 No.286 Nov.28, 1986
OCSNEWS掲載記事より



全日制私立日本人学校
よい子の学園
YOIKONO GAKUEN

'89年度 第1学期 編、転入生募集

●幼児部
年少（３才児）ウェイティング
年中（４才児）ウェイティング
年長（５才児）ウェイティング

●小学部
第１学年　若干名
第２学年　若干名
第３学年　若干名

お問い合わせは事務局/森まで
635 Bergen Blvd., Ridgefield, New Jersey 07657
Tel:(201)945-5151

「よい子の学園」
在園児在住分布状況

Fort Lee	58名	Bergenfild	
Palisades Park	26名	Dumont	
Cliffside Park	11名	Edgewater	
Englewood Cliffs	8名	Fair Lawn	
Leonia	5名	Fairview	
Tenafly	5名	Hasbrock Heights	
Demarest	5名	Nanuet	
Cresskill	4名	N.Bergen	
Oradell	3名	Paramus	
Westwood	2名	Teanek	
New York	2名		各1名

計　139名

これから帰国される方へのアドバイス

中嶋　喜久子

「アメリカと日本とどちらが好き？」

帰国した子供が受ける最も多い質問です。これには是非、「どっちも好き」と子供が自然に答えられるようにさせたいものです。もちろんこれは無理に八方美人にさせるということではなく、それぞれに良い点、悪い点があり、ひとつの事柄も見方、考え方により良くも悪くもなるという、柔軟で公平な目を育てていく必要からです。

幼児期においては親の言葉が即、子供の気持ちとなって反映されるので、子供の前で不用意に感情的な日本（又はアメリカ）批判をしたり、アメリカ生活をなつかしがってばかりいるのは慎みたいところです。

転校時はどの子も多かれ少なかれ「アメリカの子はアメリカへ帰れ」といった言葉をかけられます。「アメリカの方が好き、よかった」という態度をとり続ける子は、いじめの対象となる可能性が高くなるし、本人自身も不満でおもしろくありません。親の一言で子供に不満の種を植えつけることのないようにしましょう。

●トイレの練習

帰国後は、なるべく早く和式トイレに慣れるように、デパートやスーパーで練習させましょう。うっかりすると登校拒否の原因になります。又、床に無造作に上着や持ち物を置かないよう注意が必要です。



●言葉遣い　　年中組　柿本くるみ

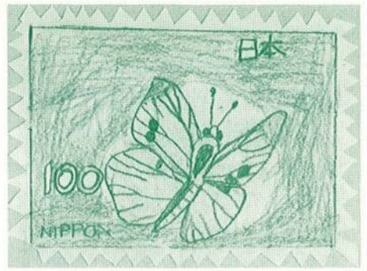
今、日本の小学校で問題になっていることの一つに、子供たちの言葉遣いの悪さがあります。実際、幼い子の口から「てめえぶっころすぞ」とか」「しんじまえ」などと物騒な言葉が飛び出すので驚きます。帰国したての子供はこの面での免疫がなく、友達の粗暴な会話に畏縮してしまうおそれがあるので、親としては注意したいところです。

●基本動作

小学校では起立、礼、着席、きをつけ、前へならえ、休めといった動作や、ラジオ体操、上履きへのはきかえ、トイレは休み時間にすませるといった生活の基本は、機会をとらえて教えておいた方が、まごつかなくてすむでしょう。

●情報過多

日本ではみんなひらがなが書ける、みんな逆あがりができる、みんな塾に通っている、みんな泳げる、といった情報に親子共々惑わされないようにして下さい。そんなことはないのですから。



２年生　山田賢一郎

帰国したあと楽なようにと、滞米中から準備をさせるという考えも一理ありますが、特に幼い時期は苦労はなるべく先にのばし、残り少ないアメリカ生活をのんびり過ごさせた方がよいように思います。新しい環境への不適応やいじめの問題に神経質になりすぎて、帰国前から子供を不安にさせないようにすることが大切です。又、帰国後は、必要以上に帰国子女を意識して過保護に扱ったり、被害妄想にならないこと。幼稚園、小学校低学年では、ほとんどの子供がまず問題なく適応していっているのが現実です。

やきとり　イースト

地酒	焼酎	かまめし	刺身	すし	酒の絶品
やきとり					

☎（二〇一）八三七―一二六〇
1405 TEANECK ROAD, TEANECK, N.J

DR. JOSEPH P. GIANETTI
CHIROPRACTIC PHYSICIAN
Bridge View
Chiropractic Center

TREATMENT IS FREE
WITH INSURANCE

185 BRIDGE PLAZA NORTH, SUITE 306
FORT LEE, NEW JERSEY 07024

BY APPOINTMENT
REFERRAL PRACTICE

PHONE
(201) 592-1500

よい子の学園　校舎移転拡張基金募集中

―秋の移転めざし―

89 3月末でリース切れによる移転を余儀なくされていた現在の「よい子の学園」第一園舎は、借り受け先のリッジフィールド市教育委員会から、6 月末までのリースの延長を認めて貰えました。又、昨年度より委員の人達が40件以上見て回っておりましたが、本命の校舎が夏休みをはさんで秋学期から使用の可能性が大となっています。移転の予定地は、NJ州フォートリーの北に位置するイングルウッドクリフの元小学校（教室数10、現在空室）です。校舎にはZoningの問題等がついてきますので 2月末現在、まだ楽観は許されませんが、理事会はじめ委員が折衝中です。

これまで情報をお知らせ下さいました方々や、各企業、各団体、学園の危機を聞き付けて御協力頂いた元父母会の方々、そして、在園児父母会の度々の催し物による募金活動、応援して頂いています方々に学園一同、厚く御礼申しあげます。

一番大きい問題は校舎の修理改装費用です。当初は目標額5万ドルといっておりましたが、単なる移転拡張ではなくこの校舎ではアスベストスの除去、屋根の修理まで必要になりますので、40万ドルは下らないであろうと思われます。現在数万ドルは集まっていますが、まだまだ多額の寄付金を募らなければなりません。今後とも、皆様のあたたかい御協力をお願い致します。

ニュージャージー、ニューヨーク地区の集いの場として、日系社会しいては日米の交流の場になる様、学園は最大限努力する所存でございます。

移転拡張募金送金先
下記の口座にお振り込みをお願い致します。

●郵便振替口座番号　東京８－３９７９３８
中嶋　喜久子
●北海道拓殖銀行道庁支店
普通預金　７１２－８９０
「よい子の学園」募金口　咲間　槇子

●直接学園に送金やお問い合わせの方
Japanese Children's Society Inc.
635 Bergen Blvd.,Ridgefield N.J.07657
Tel (201)945-5151
直接送金の方は、ＵＳＡのＢａｎｋ小切手にてお願い致します。

1988年12月２日（金）掲載記事

日本経済新聞

「よい子の学園」宿無しの危機

教室貸与の地元校 立ち退きを要求

小３以下対象・米の日本人学校

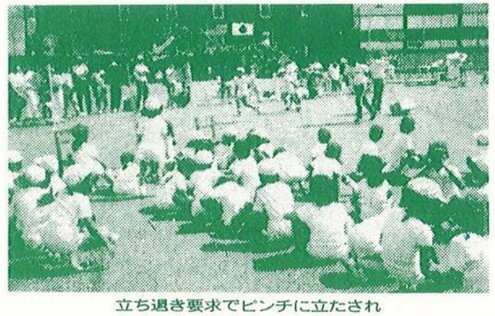
【ニューヨーク一日＝実記者】米ニュージャージー州にある私立の日本人学校が、教室を借りていた地元の小学校から契約期限切れを理由に立ち退きを迫られ、ピンチに陥っている。引っ越し、施設整備などにかかる費用は膨大で、地元に進出している日系企業に寄付を求めているが、反応ははかばかしくない。関係者は「このままでは契約期限の三月以降授業を続けられない恐れがある」と頭をかかえている。

この学校はニュージャージー州リッジフィールドにある私立「よい子の学園」（岡本徹学園長）。七九年に幼稚園児から小学校三年生までの児童を対象とした学校としてスタート、現在およそ百五十人の生徒がいる。

ニューヨークには文部省派遣教員らが指導する「ニューヨーク日本人学校」（小学部二百人、中学部二百五十人）があるが、小学校四年以上の生徒が対象。三年生以下の小学生と幼稚園児を対象とした全日制の学校は「よい子の学園」しかなく、ニューヨーク周辺の日系企業に勤めるビジネスマンの子弟が多く通っている。

学園が教室を借りている地元の公立小学校が立ち退きを求めてきたのは今年六月ごろ。特殊児童教育用の教室が必要になったためとのことで、やむをえず移転先を探すことにしたが、引っ越し、施設整備、修理などに最低十五万ドルかかることがわかった。このため日系企業を対象に寄付金の募集を始める一方、父母が持ちよった品物によるバザーなどで資金集めも始めた。しかし日系企業の多くは一地元校に通っている日本人子弟もいるので、よい子の学園だけに援助するわけにはいかない」と寄付に消極的で、まだ募金目標額の二五％程度しか集まっていない。岡本学園長は、進出してくる日系企業が増える中で、当校への期待は高まっており、ぜひ協力してほしいと訴えている。

引っ越し資金「寄付して」



立ち退き要求でピンチに立たされた日本人学校「よい子の学園」

讀賣新聞
The New York Yomiuri
154号（週刊）　©ニューヨーク読売プレス社1988年　1988年 11月24日 木曜日　発行所 New York Yomiuri Press Inc. ☎(212)619-9225 ■300 Fifth Avenue New York, N.Y. 10110-0198 Weekly $1.00 ¥150

僕たちの校舎はどこへ　よい子の学園

移転先見つからず
NJ 資金集めも目標の1/17


学芸会の練習に一生懸命の児童たち（21日同校で）


岡本学園長

邦人世帯が集中するニュージャージー州東岸地区にある私立全日制の日本人幼稚園兼小学校が、来年三月のリース切れを前に新校舎探しに四苦八苦している。三歳児から小学三年生まで約百四十人が通学、その九割強が駐在員子弟というこの学園は、円高ドル安による派遣社員増大を反映してか、生徒数は過去三年間で五倍にも膨れ上がった。学校側では父兄に協力を求め、移転先探しと寄付金集めをこの夏から始めているが、思うように校舎が見つからず、移転に必要な資金も十七分の一しか集まっていない。このままでは園児、児童達は、教会などで細々と〝寺小屋授業〟を受けることになりかねない状況だ。大都市に限らずアメリカ地方都市での日本人教育には、公、私立を問わず、父兄はもちろん進出日本企業や日系団体が何らかの関わりを持ち、援助しているのが実情だが、存廃の岐路に立つ同校にニューヨークの日本企業や団体がどのような対応をするのか注目される。

3歳から小3まで140人通学

この学校は、ニュージャージー州リッジフィールドの全日制私立日本人学校「よい子の学園」（岡本徹園長、児童、園児数計百三十七人）で、三歳児から小学校三年生までを対象に月曜から金曜までの週五日、一日六時間（幼児部年少組は午前だけ）の授業を行っている。

同校は、十年前、マンハッタンのアパートの一室で始まった日系人のためのプレイグループを前身として発展、来年で創立十周年を迎える。これまでに五回、校舎が変わり、現在は、八四年四月からリッジフィールドの地元公立第三学校の十三の教室を借りて授業を進めている。八五年十一月には州から学校法人として認可を受け、翌年三月に小学部を開設した。昨年九月からは東隣のクリフサイドパークに、かつて私立幼稚園だった建物を借り、三、四歳児用の第二園舎を開設している。

児童数は三年前の三十人から、十月三十一日末現在で百三十七人と、三年間で五倍近くに増えている。幼稚園部では半年近いウエイティングがあるが、それでも二十人近くの児童が入園を希望している現状だという。この生徒急増は、ちょうど円高が急速に進んだ期間と重なっている。

ニュージャージー地区には現在、約二万五千人の日本人が住んでいるといわれ、マンハッタンをはじめ近隣都市へ通勤する日本人駐在員の一大ベッドタウンとして知られる。同校児童の住まいもフォートリー五十八人、パリセイドパーク二十六人、クリフサイドパーク十一人と、約七割が学校から車で五分以内に住んでいる。

同学園の本部園舎のリース契約は来年三月に切れ、地元の教育委員会が返還を求めているため、三月末には校舎を明け渡さなくてはならない。

岡本園長は、今年六月末に園児の父親、母親を集めて事情を説明、父兄の協力をあおいで新校舎探しと移転資金の寄付金集めに乗り出した。しかし、五か月たった現在も新校舎は見つからず、資金も目標額十五万ドルの十七分の一の八千九百ドルが十四社から集まったにとどまっている。


立ち退きする校舎

岡本園長は「父兄の皆さんの勤め先を中心に寄付してもらっていますが、このまま資金も校舎もメドがつかなければ、教会を借りて授業をするしかありませんと、開校十年にしてやっと学校としての態勢が整った同校の〝寺小屋教室〟への逆戻りに頭をかかえている。幼稚園と小学校低学年だけの学園だけに、父母はいずれも三十代の若手駐在員ばかりで、私事で勤務先に強く働きかけるのも限度がある様子が、集まった寄付金の金額をみてもありありとうかがえる。

ニューヨークには、進出日本企業で構成されるニューヨーク日本商業会議所（近藤久男会頭）と日本クラブ（牧原稔 会長）の両団体があり、日本クラブの下部組織としてニューヨーク日本人教育審議会が置かれ、全日制ニューヨーク日本学校とニューヨーク補習授業校の二校を運営している。

この両校は、日系団体が運営しているため公立学校的イメージがあるが、いずれも米自治体から私立学校としての認可を受けている学校だ。

岡本園長は「ニューヨークの日系団体に援助してもらえれば、こんなに心強いことはないのだが…」と日系両団体に足を運んだが、両団体は「会員全体がベネフィットを受けられない地域性の強い私立校に日本クラブ、日商が支援をするのには異議があって…」（狩野務ニューヨーク日商、日本クラブ事務局長）と、サポートには消極的だ。

かつてロサンゼルスでも、この「よい子の学園」と同様のケースがあった。私立全日制日本人学校「ロスアンゼルス国際学園」（原忠男園長）だ。生徒六人でスタートした同校は一九八〇年、開校一年目にして生徒が集まらず、運営が行き詰まった。原学園長はロサンゼルスに進出するロサンゼルス日本貿易懇話会（略称JBA）に相談を持ちかけた。JBAは、生徒数で当時三千人を超す補習校「あさひ学園」をすでに運営していたが、「国際学園の生徒はほとんど駐在員の子弟なので企業の側からも応援しましょう」と、国際学園に理事と相談役の二人を送り込み支援した。国際学園は立ち直り、現在、幼稚園から中学三年生まで二百六十八人の生徒が通っている。ちなみに、この国際学園も来年、「よい子の学園」と同じく開校十周年を迎える。

【注】交渉により、リースは1989年6月下旬まで延ばすことができました。

先生紹介 ①
1年1組　菅原理香先生の巻





一年生　上野　創

第一回めは、よい子の学園小学部一年一組の担任をしていらっしゃる菅原理香先生の紹介です。菅原先生は子供達や父兄から理香先生と呼ばれ慕われています。

――まず、理香先生のお誕生日からお伺いします。

誕生日は、1965年（昭和40年）1月17日です。

――では、趣味は何ですか？

スポーツです。スポーツならなんでも好きです。特に陸上は得意で、中学、高校の時ハードルをしていました。

――よい子の学園の先生になった理由は何ですか？

もともと教師志望でした。幼稚園の先生か、小学校の先生になろうと思っていました。2年前から両親がニューヨークに住んでいて、一緒に住むために大学卒業後、ニューヨークにきました。たまたまOCSニュースなどで、よい子の学園の存在を知り、興味を持ちました。そしてこちらで先生をしてみようと思いました。

――日本の子供と比較して、何か違いはありますか？

残念ながら日本では、教育実習でしか子供と接触がないので客観的に比較することはできません。

しかし、こちらは小人数制で教師の目がひとりひとりによくゆき届き恵まれていると思います。その反面、単一クラスで他のクラスとの交流がないのが残念です。授業の面から言うと日本の子供なら当然知っていると思われることが、こちらの子供には理解されていないことが、あります。例えば、お金の数え方などお金を計算するチャンスがありませんし、バスの乗り降りをはじめ社会生活では数多くの違いがあります。

――基本的な教育方針はどんなことですか？

まず誉めることを大切にしています。どんな些細な事でも子供は誉められれば嬉しいし、やる気を出していくものだと思います。

また、子供の自信を失わせないように発言させどんな小さな意見もよく聞くようにしています。

教育方針とはちょっと違いますが、子供たちが一人の人間として、他人の心の痛みをわかるような人になってほしいと思います。

――英語は週に何時間位ありますか、又、内容はどんなものですか？

英語の時間は週4時間あります。ボランティアの先生2人を含めて3人で授業をしています。まず英語嫌いにならないようにいろいろ工夫をしています。具体的には、三つのグループに分け、手振り身振りをまじえ楽しんで英語に接するようにしたり、個人の意見が出やすいようにしています。

――今日はいろいろなお話しをしていただきましてありがとうございました。

菅原先生とお話しをしていると、子供達ひとりひとりを大切に考えてくださる心優しさを感じました。

子供達の大好きな理香先生、今後のご活躍をお祈りします。

※参考

〔時間割〕

	月	火	水	木	金
1時間	H・R	算数	算数	社会	国語
2時間	国語	理科	体育	算数	国語
3時間	体育	社会	理科	体育	算数
4時間	英語	英語	国語	英語	英語
5時間	算数	国語	書き方	国語	図工
6時間	音楽	国語	道徳	音楽	図工

原稿大募集

「つどい」は読者の皆さんと一緒に、作っていくページです。どしどしお便りをお寄せ下さい。

●イラスト　●写真　●ショッピングの情報　●子供達の名言　●ご意見　等々

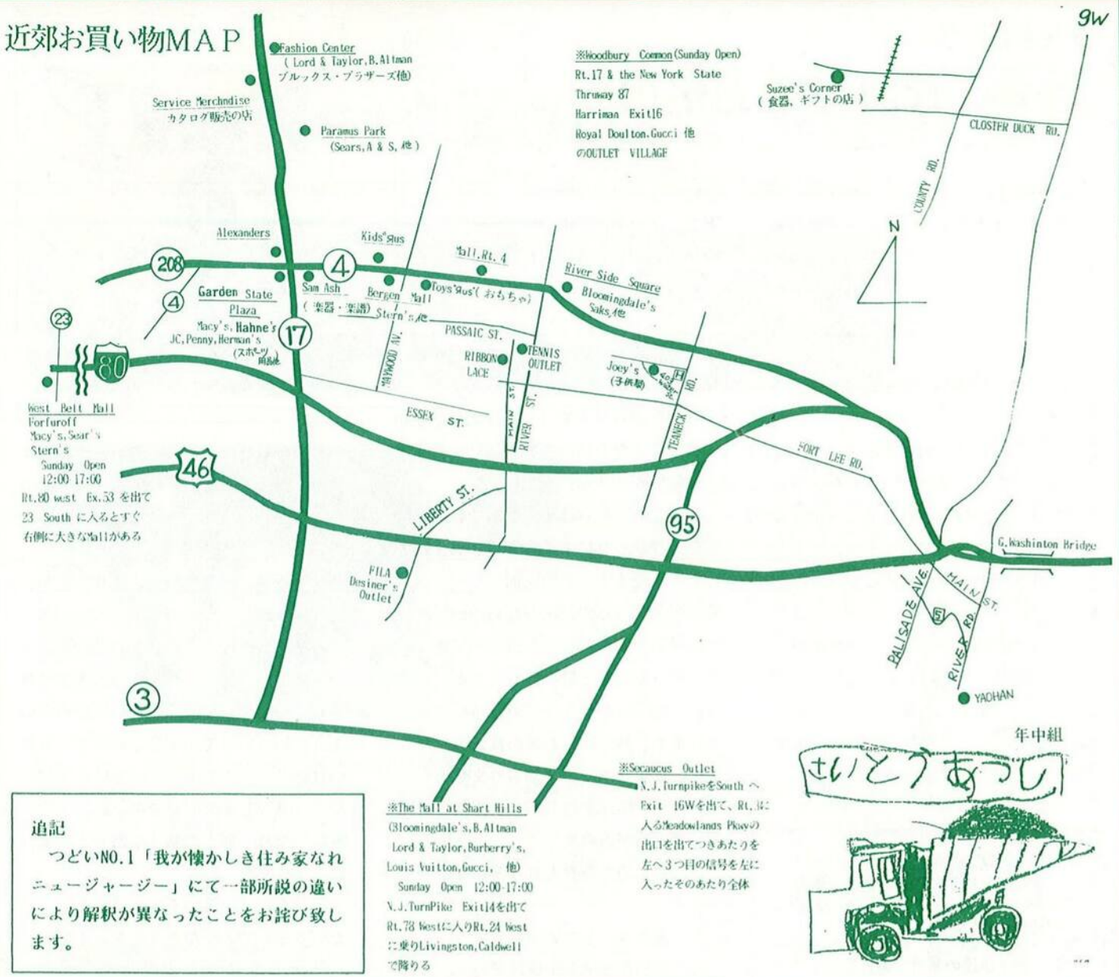
住所、氏名、年令、電話番号、職業を明記して下さい。

あて先　よい子の学園「つどい」係
Japanese Children's Society
635 Bergen Blvd.,
Redgefiled,NJ 07657

「よい子の学園」在園児 出生地一覧表

東京	31名	兵庫	4名	岐阜	1名	長野	1名
神奈川	22名	島根	2名	広島	1名	マレーシア	1名
千葉	11名	新潟	2名	鹿児島	1名	ブラジル	1名
大阪	11名	長崎	2名	富山	1名	チリ	1名
京都	4名	福島	2名	大分	1名	シンガポール	1名
愛知	4名	福岡	2名	茨城	1名	アメリカ	24名
埼玉	4名	滋賀	1名	奈良	1名		

近郊お買い物MAP



追記

つどいNO.1「我が懐かしき住み家なれニュージャージー」にて一部所説の違いにより解釈が異なったことをお詫び致します。

BOOKS KINOKUNIYA

KINOKUNIYA BOOK STORE NEW JERSEY

新刊、雑誌、コミック、児童書、英文図書

贈り物には本が一番です。

595 RIVER ROAD, EDGEWATER
N.J. 07020 Tel. (201) 941-7580

JGS わんぱく 教室
生徒募集

(場所：よいこの学園第二園舎)

わんぱく絵画教室
毎週・火曜日 午後4時－5時15分
水曜日 午後3時40分－4時55分

こどもダンス教室
毎週 木曜日 午後3時40分－4時20分

かきかた教室
毎週 木曜日 午後3時30－4時30分
お問い合わせ (201)945-1808 川吉まで

近郊のおすすめOne Day Trip

大倉幸子

わが家のアメリカ生活もまもなく丸6年となりますがこちらで生まれた子供達も5才、3才と成長し、生後3ヶ月の赤ん坊を連れた旅行にはじまってでかけたドライブ、旅行は数えきれません。乳、幼児連れでも車に乗ってどこへでもでかけられる生活は、やはりアメリカならではの楽しみではないでしょうか。寒い冬の季節ですが、たまの暖かい日にはモールめぐりや日常生活とはちょっと離れ、古きよきアメリカに触れて気分をリフレッシュしてみませんか。歴史の浅いアメリカ合衆国が100年、200年前の歴史的遺物を大切に保存している姿には心暖まる思いがし、又とても親しみを覚えました。ここでは気軽にでかけられる日帰りコースをご紹介したいと思います。

●ハドソン川上流1日コース

ハドソン川上流N.Y.州ラインベックにあるアメリカ最古のホテル、ビークマン・アームズ、ハイドパークにあるヴァンダーヴィルト家の豪邸、そしてフランクリン・ルーズベルトの生家と、東岸を北から南へ訪れるコースです。これらは3年程前OCSニュースに掲載された大島聖子氏の紹介記事に誘われて出かけたものですが、とても印象深い1日でしたので2年ほどたって又同じ所を辿ってみた位です。

まずめざすは、おいしいサンデーブランチが食べられるビークマン・アームズ(Beekman Arms)です。素朴な感じのオールドインのレストランにはたくさんの種類の料理、サラダ、デザート(ホームメイドケーキやクッキー)が並んでいて選ぶのに迷ってしまいます。又オムレツは具を選んで好みのものを目の前で焼いてもらえます。来ている人達が皆、楽しそうにおしゃべりしながら料理を選んでいるので、子連れでもゆったりした気分で食事を味わえます。

日曜の朝10時から2時までがサンデーブランチで、早目に行き待っていると座れますが予約はできたらされた方がよいでしょう。(Tel 914-876-7077) 値段は大人12ドル95セント、子供7ドル95セントです。

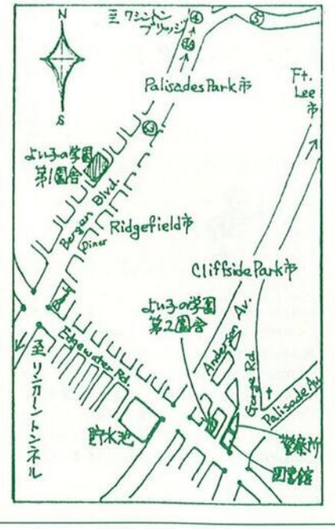
ビークマン・アームズのあるラインベックから南へ15マイル下ったハイドパークにヴァンダーヴィルト家の豪邸とフランクリン・ルーズベルトの生家があります。

大富豪ヴァンダーヴィルト家のマンション(Vanderbilt Mansion)は、ハドソン川に面した広大な敷地の中に建っています。建物の中にはガイドつきツアーで入ることができますが、豪華な装飾や家具などにため息をついてしまいます。3階建て54室もあるこの邸宅は、個人の家というよりは博物館のような感じさえしますが、19世紀後期アメリカの黄金時代の大富豪の生活の一端に触れ、裏庭へ出るとそこには対岸のすばらしい景色が広がっています。

ヴァンダーヴィルトマンションからさらに南下すると、アメリカの32代大統領フランクリン・ルーズベルトの生家があります。ここもハドソン川に面した立派な邸宅ですが、公開されている邸内はベッドルームその他が当時そのままに保存され、家庭的な感じがします。側に大統領夫婦の墓地や美術館もあり、ルーズベルトの生活ぶりを知ることができます。

〔行き方〕

パリセードパークウェイを北上しExit 9WでNYThruway Northにのり Exit19のキングストンでルート199Eastに入ります。ルート9を南下してラインベックの町に



マンハッタンより
便利な
シャトルバスサービス

ヤオハンでは、只今マンハッタン42丁目8番街と9番街の間、北側の駐車場より、ヤオハンプラザ往復のバスサービスを致しておりますので是非ご利用下さい。
詳しくは、下記までお問い合わせください。

Yaohan Plaza
595 RIVER ROAD
EDGEWATER NJ 07020
(201) 941－9113

入ると右手にビークマン・アームズが見えてきます。そこからルート９をさらに南へ進むと右にヴァンダーヴィルトマンション、そしてルーズベルトの生家があります。フォートリーから片道約２時間です。

●ハドソン川中流 Tarrytown

G.ワシントンブリッジから40分余りのドライブで手軽に出かけられるTarrytownにも、歴史をとどめる幾つかの屋敷が並んでいます。

サニー・サイド(Sunnyside)は、「リップ・ヴァン・ウィンクル」で知られる19世紀アメリカの代表的作家、ワシントン・アービングの住んでいた家です。つたに囲まれこじんまりとした美しい家からは、ハドソン川のすばらしい景観がのぞめます。紅葉の頃は最高でしょうが、冬の晴れた日、冷たい空気を吸いながら歩く敷地内の散歩も気持のよいものです。当時の服装のガイドが説明をしながら作家の家の中を案内してくれます。

フリップスバーグ・マナー(Philipsburg Manor)は、18世紀初期のオランダ移民フリップス家の大荘園です。広い敷地内には水車小屋、家畜小屋などがあり、ガイドつきツアーで案内してくれます。子供達も動物をみて走り回ったり、農場小屋の中をのぞいたりして楽しめます。

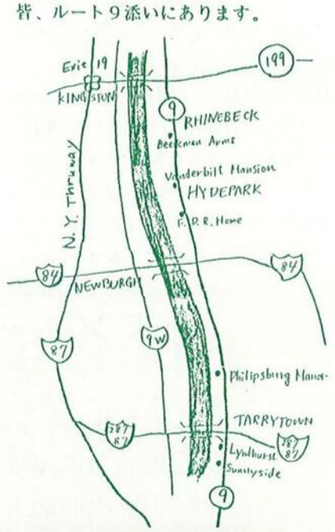
リンドハースト(Lyndhurst)は、アメリカのゴシック復興建築の代表的な建物の一つです。19世紀半ばに建てられた灰色の大理石からなる邸宅には、アーチ形のドアや窓、豪華な家具や調度品などゴシック様式をふんだんに取り入れたものが数多く見られます。又、この邸宅の裏庭からすぐ近くに見えるタッパンジーブリッジの眺めは最高です。

Tarrytownにはこの他にも幾つかの屋敷があります。お暇な折におでかけになるのも楽しいと思います。

又、ルート９添いのヒルトンホテルでもサンデーブランチを楽しめます。料金は多少高め（大人19ドル50セント、子供は半額）ですが、中庭に面した明るいレストランの雰囲気はすばらしく、料理の種類も豊富です。スモークサーモン、ますの姿蒸し、自家製ターキーやコーンビーフなどとてもおいしく、またオムレツは目の前で作ってくれます。各種フルーツ、プチケーキやアイスクリームなどデザートのおいしさも格別で、アイスクリームは好みのソースをかけてサンデーも作れます。(Tel 914-631-5700)

〔行き方〕

パリセードパークウェイからExit9EでNYThruway South に乗り、Tappan Zee Bridgeを渡って最初の出口Exit９のTarrytownで降り、ルート９に入ります。史跡は皆、ルート９添いにあります。



「よい子の学園」

幼児部

一日の保育の流れ

年長組・年中組	時　刻
登園・視診	9:00
自由遊び	10:00
朝の会・出欠点呼	
一斉保育	10:30 11:30
昼食、自由遊び	11:30
ビデオ視聴、紙芝居	12:45
午後の活動又は休息	13:15
おやつ	14:15
終りの会	
降園	15:00

年少組及び水曜日	時　刻
登園・視診	9:00
自由遊び	10:00
朝の会・出欠点呼	
一斉保育	10:30
終りの会	
降園（12:00）	

※水曜日は全クラス 共、半日保育となります。

GAMMA
Design / Artwork /
Typesetting (Japanese & English) / Printing
GAMMA BUSINESS FORMS, INC.
17 John Street, New York, NY 10038
Tel.(212) 374-1370

海外子女教育事情
カニングハム 久子



新潮選書

日本は今、教育の国際化に突入しつつあり、帰国子女への期待も大きい。アメリカの駐在員児童たちは"異文化"との取組みの中で、健気にパイオニアへの道を開拓中だが、"異文化"の波に潰れそうな子どもたちは意外に多く、対応するアメリカ人教師の悩みも深い。滞米二十二年。両者の苦闘にかかわっている者の記録として、私は、現地校における日米文化教育摩擦の要因と、解決のプロセスを書き残しておきたかった。

著者

1時間で
現像から
プリントまで
FOTORUSH
ONE HOUR PHOTO PROCESSING
233 Park Ave.
East Side Arcade
953-0107
マンハッタンに8店

続

アレキサンダー・ハミルトン将軍について

〈―私生児と庶子―〉



チェンバレン・清水靖子

前号に記載されたアレキサンダー・ハミルトンの出生についてフランス人の貴族とスコットランド人の女性との間に生まれた私生児であると書いたが、これは誤りでスコットランド人の貴族とフランス系の女性との間に生まれた私生児であることが後でわかったことをお詫しておく。が、これには多少東洋と西洋のカルチャーギャップがからんでいたのである。

彼が貴族の血をひいた私生児ということは多くのアメリカ人が知っているが、私は私生児だから当然母親の名をとってハミルトン姓を名のったと思った。ハミルトンという名前はどう見てもフランス名前ではなくて、イングランドかスコットランドあたりの名前である。だから彼の母はスコットランド人と書いたが、実は彼の父親はスコットランドの、日本でいうなら徳川とか松平とかいった有名な貴族の一族で、親類には侯爵、伯爵、子爵といった人達がずらりと並んでいる名門の出身だったのである。これは日本流にいうなら庶子となる。

私は私生児とは、父親に認知されない子供が母親の名を取って自分の姓にするもので、庶子というのは父親に認知された子供が母親が正式に結婚していなくても父親の姓をとるものと思っていた。しかし英語圏にはこの「庶子」がなくて、正式に結婚していない男女の間に生まれた子供は、父親に認知されて父親の名前をとっても全部「Illegitimate」もっと悪い言葉では「Bastard」というらしい。

日本では家系が断絶することを恐れて正妻に世継ぎが生まれない時、あるいはそうでなくても、側室や妾腹の子供が父親に自分の子と認められれば、庶子となって家を継ぎ嫡出子と同じ様に大手を振って天下をまかり通ることができた。その良い例は豊臣秀頼で、生母の淀君との権勢は本妻の及ぶ所ではなかったことはよく知られている。

近代では大正天皇がこれにあたる。ハミルトンは一生私生児の汚名を着て「Bastard」と陰口をたたかれたが、日本に生まれていれば「若殿」で下にも置かれず大切にされたかもしれないのである。

何年か前にリンゼイ市長がクィーンズ区の雪かきを怠けてクィーンズ区を視察に来た時、住民からSnow Ballを投げつけられ、

「私はヘンリー八世よりもっとクィーンズ（Queens)とトラブルがあった。」

とジョークを言ったので有名になった(?)ヘンリー八世は６人の妃があった。そのうち２人は手斧で首を斬り落とすという手荒な方法で死刑になったから、彼は２度やもめになり、３度離婚したことになる。

この場合日本なら世間体が悪いからか又はその他の理由で、正妻は離婚しないのが普通である。辞書にconcubineというのは内縁の妻、第二夫人以下の妻と書いてある。ヘンリー八世の妃達はconcubineとなるかというと、彼は面倒な手続きをしていちいち離婚しているからお妃達は側室とは違うのである。

英語圏にしょ子という言葉がないのは、正妻がいるのに公然と側室を持つという習慣がなかったからではないだろうか。もしそういう事があったら姦通としてとがめられるのであろう。

英国のエドワード八世は、二度離婚したシンプソン夫人と大騒ぎをして複雑な手続きをとり、王位を投げ出してまで正式に結婚した。又、ネルソン・ロックフェラー氏は30年以上影のごとくつきまとってきた老妻を離婚して、17才も年下で４人も子供のいる、友人の妻であったハッピー夫人と正式に結婚した。彼は偉大な大統領になれる器ではあったが、あれ程欲しがったホワイトハウスを手に入れることはできなかった。

これらの事件を見て、私達日本人は心の底のどこからか、そんなに気に入っているなら、しかるべき人を正妻にしておいて側室にすればよいのに、という声が聞こえて来る。日本では昭和の時代にでも、そういった事が暗黙のうちに、又は半ば公然と行われてきたからである。

余談だが、英語圏には童貞という言葉はないそうである。Virginとは処女、オトメ、童貞女と辞書に書いてある。男性は皆童貞で生まれてくるが、そういうことに女と男の区別をつけないのか、又はVirginとは汚れない清らかなという意味があるから、女性賛美文化の現れなのかもしれない。なにしろ「女性は常によきものの象徴であり男性は時々よきことの象徴である」という言葉さえある。

その後私はA・ハミルトンに対する思いが絶ちがたく、ある日の午後ハーレムの彼の家まで行ってみた。その前に20ブ

ロックばかり離れたやはりハーレムにあるアロン・バーの家も見ることにした。彼の家は1ブロック全部を占領する広大な屋敷で、うっそうとした夏の木立が茂り表の鉄の門には鍵がかけられ中に入ることはできなかった。建物は外からその一部が見えたが、部分的に朽ち果て塗料もはげ落ち、何となく幽霊屋敷を想像させ持ち主の人柄がわかる様な気がした。ハミルトンの家の前には素敵なプロポーションの彼の等身大以上の大きな銅像が立ち、内も外もきれいにお掃除がしてあってやはり持ち主の人柄がわかる様な気がした。

私は近くの図書館へ行って“A・Hamilton An Intimate Portrait”という本を借りてきて、もう少し詳しく彼の身辺を調べてみた。著者は Noemie Emeryという女性作家である。

面白いことにA・ハミルトンの伝記を書く人は女性が多い。1902年に Gertrude Athertonという女性作家は彼に熱中して「The Conqueror」という、独立戦争を背景にG・ワシントン、T・ジェファーソン、A・ハミルトンの三大スターを登場させ、パノラマを見る様な壮大にして華麗な小説風の伝記を書いた。その上わざわざセント・クロイ島に出かけて、ハミルトンの母の為に碑を立てている。確かに彼の生涯は事実は小説より奇なりの言葉どおり、波乱万丈でドラマティックで、ロマンチックでさえあり、つまらない小説よりよほど面白かった。それもどちらかといえばソープオペラ程でなくても女性向きのドラマである。女性はリンカーンやジンギスカンや武蔵坊弁慶の伝記は書きたがらないが、源義経やA・ハミルトンやショパンの伝記なら喜んで書くだろう。

しかしこの征服者というタイトルは少し大げさだと思う。この言葉はナポレオンやシーザー、ジンギスカン等にふさわしいかもしれないが、A・ハミルトンは何といってもスケールが小さい。アメリカは今でこそ世界の超大国であるが、200年前にはわずか13州、人口も1千万人足らずの小国で、しかも彼はその国の閣僚の一人にすぎなかったから、征服されたのは彼女自身ではあるまいか。

ハミルトンは背はあまり高くなくて170cm位。（因にG・ワシントンは190 cm T・ジェファーソンは185cmの大男であった。）どちらかといえばほっそりとして素敵なプロポーションだったから、いつも二つか三つ若く見えた。バラ色の頬をした色白で眼は深いブルー、髪は赤みがかった明るい茶色（ハニー・ブロンド）で女性が見たらうっとりする様な二枚目であった、とEmery女史は書いている。

いつも流行の服を品よく着こなして、（彼は貴族主義だったからアメリカ人ではないと嫌われたこともある）父親譲りの貴族のアクセントのある英語を話し、態度もなかなかエレガントな貴公子であった。G・ワシントンに引き立てられ可愛がられたからハミルトンも父親のイメージで仕えた。

ハミルトンの母のラーチェルの奔放な男性遍歴のせいもあって、ちょうど彼女がA・ハミルトンを妊娠した頃G・ワシントンがカリブ海へ行ったという記録から、A・ハミルトンはG・ワシントンの隠し子ではないかと噂されたこともあったそうである。

A・ハミルトンがヨーク・タウンの戦場でさっそうと三軍の指揮を取って勇敢に戦い、大勝利を収めたのは25、6才の時であった。G・ワシントンが大統領になり、A・ハミルトンが初代の財務長官になった時、彼はまだ30代でその輝く様な才能を余す所なく発揮し、政府の最高権力者として重要人物の一人となり注目を集めた。

しかし父親の様に慕っていたG・ワシントンが風邪をこじらせて（たぶん肺炎か敗血症で）たった5日程病気した後で急死し（67才）、長男がアロン・バーの友人との決闘で命を失い、そのショックで長女が気が狂って精神病院に入ってしまうという不幸が続いた時、彼は大変落ちこんでしまった。本来ならこんな時こそ一家の支柱になって家族を励まし、気丈に生きるのが男らしい生き方であるが、ハミルトンはそれに耐えられない様であった。こういう弱さがところどころに見え隠れして女性の母性本能を刺激して、女性から熱狂的に愛されたのではないだろうか。

大勢の人達が説得して決闘をやめさせようとしたのも聞かず、ウィーハーケンへ行ったのも自殺行為ではなかったかと書く人が多い。彼に本当の勇気があったら小人アロン・バーの挑戦など無視し、闘うべき所で敢然と闘うのが、まさに男の生き方であっただろう。

歯の矯正

ドクター
ジョージ・ダイモン
ドクター
ジョン・イーサン・ガルボ

2185 LEMOINE AVENUE
FORT LEE, N.J. 07024
201-944-9208

大塚歯科医院
大塚大樹　大塚イレイン
一般歯科・お子様の治療も
行なっています。お気軽に
日本語でお電話下さい。
Tel 201-461-0130
1617 Parker Ave.
Fort Lee, N.J. 07024

減塩だからこそみそ汁を

伊藤知都世

血圧が高いから減塩に努めなさいと言われても、実際にどうしたらよいのかわからない方が多いと思います。また血圧が高くない方にとっても減塩は、疾病予防に重要な役割があることはご存じの通りです。減塩に心がけている方でも、食べたものから正確に計算してみると、それほど減塩になっていない場合が多くあります。今回は、日本人の食卓におけるみそ汁の重要性とみそ汁の適塩についてご説明いたします。

体内の食塩保有量の少ない子供の場合の多発汗、下痢などの際には塩分の欠乏に注意しなければならないということは言うまでもありませんが、一般には日本では成人一人当りの食塩摂取量は10g/日以下、できれば、8g/日以下が望ましいとされています。高血圧症の患者には5~8g/日以下と指導されているところが大半です。

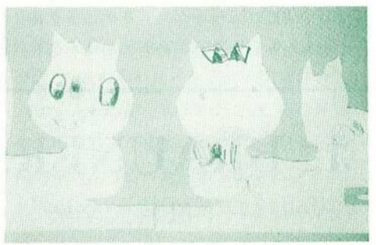
現在減塩が叫ばれてから30年以上経ち日本人の食塩摂取量が減少してきたとはいえ、成人一人20g/日以上摂取している地域が少なくなく、他の諸国に比べるとまだまだ多塩分摂取国に入ります。特に在米日本人にとっては、その生活環境から高脂肪、高塩分の危険にさらされていると言っても過言ではありません。

米国食を取り入れてから、減塩対策の対策としてみそ汁が槍玉にあげられたために、かえって貧しい食卓、目に見えない食塩の摂取が問題にされているという報告がなされています。その理由としては、みそ汁本来の栄養的役割を軽視したことと飯やみそ汁を軸とする日本食の豊かさを忘れてしまったことが上げられます。

よく好まれやすいみそ汁の塩分濃度は1.2~1.5%で、一日みそ汁を2杯飲むとすれば4~5g以上の食塩をみそ汁から取ってきていました。このことから、みそ汁自体を減らすことが減塩の早道とされてきましたが、みそ汁すら飲まない食生活が、皿数の減少、食材料の減少、さらにタンパク質不足、ミネラル、ビタミン不足という栄養的貧しさを生み、ひいては食塩過剰をも生みだす結果になったのです。

みそは肉でも魚でも合い、ほとんどの野菜を盛り込める多様さを持ち、みそ汁という料理は必ず他の料理につながっていきます。みそ汁はその日常性、多様性から食べる人に合わせて、材料や調味料の構成を変えることでまた、その杯数、分量を変えることで、各個人に合わせた健康作りを簡単に可能にする料理なのです。食卓に実だくさんのみそ汁を一杯加えるということは、精神的にも充分に意味があることなのです。実際にいくつかの保健所では、スローガンを「みそ汁を控えよう」から「一日一杯のみそ汁を飲もう」に変えて指導されています。

アメリカ在住のM子さんの一日の食事



年長組　宮田依子

をご紹介いたします。小学生の子供2人と夫の4人家族です。朝食はパン食、昼食は一人だったのでインスタントラーメン、おやつは子供と一緒に、夕食は夫を含めて実だくさんのおでんです。

M子さんは「主人の高血圧を気にしてなるべく食塩を使わないようにしています。みそ汁も控えていますが、何か日本的な温かいものをと思い、おでんにしました。味つけは薄味のつもりで、しょうゆ、塩を控えてあります。」といわれました。M子さんの言うように和風の調味料は少なめですが、食品そのものがもつナトリウム量から換算した食塩量は思いのほか多くなっています。食塩はマーガリンにも、パンにも、ちくわにも、だしの素にも含まれているということを、M子さんは見のがしているのです。M子さんは、減塩を気にしてみそ汁を控えたために、汁けの多いラーメンを求め、見えない食塩を多く含んでいるおでんの夕食で、かえって食塩過剰（20.8g/日）となってしまいました。昼食を外ですませるご主人も、多量の食塩をとっていると思われます。栄養的にも多くの欠陥が見られます。

みそ汁の適塩濃度は、0.8%と言われています。この濃度は、人間の体液の浸透圧とほぼ同じで、生理的に体内に受け入れやすい食塩水の濃度です。

では、適濃度のみそ汁はどうやって作

	料理名	材料名	g	食塩換算量g
朝食	トースト	食パン	120	0.5
		マーガリン	10	0.2
	コーヒー	コーヒー	150	
		砂糖	6	
	ハムのソテー	ブレスハム	50	1.7
		油	3	
	サラダ	キャベツ	40	
		ウスターソース	10	0.9
		レタス	20	
		トマト	40	
		ドレッシング	14	0.5
昼食	ラーメン	インスタントラーメン一袋		5.3
		ねぎ	5	
		ゆで卵	50	
	ポテトチップス		30	0.3
夕食	茶飯	米	70	
		しょうゆ	3	0.5
	おでん	ちくわ	35	0.9
		さつまあげ	35	0.9
		大根	80	
		こんにゃく	40	
		揚ボール	40	1.1
		はんぺん	50	1.0
		しょうゆ	10	1.6
		塩	2.5	2.5
		みりん	7	
		だしの素	1	0.4
	お浸し	ほうれん草	80	
		しょうゆ	7	1.0
		しらすぼし	5	0.6
	たくあん	たくあん	20	0.9
	合計			20.8

ればよいのでしょうか。

みその塩分濃度は種類によりまちまちですが、（ほとんど包装に記されています）淡色辛みそは塩分約12%（みそ100g中に約12gの塩を含む）、白甘みそは塩分約6%（みそ100g中に約6gの塩を含む）です。

塩分濃度0.8%のみそ汁を4人分3カップ（600cc、一人当り 150cc）を作るとすれば、塩分の分量は4人分で、

600×0.8÷100＝ 4.8g 必要です。

塩分 4.8g というのは、みその分量では

淡色辛みそ　100×4.8÷12＝ 40g

甘口みそ　100×4.8÷ 6＝ 80g

両者混合みそ100×4.8÷ 8＝ 60g

に当たります。

つまり、淡色辛みそを用いた場合、食塩濃度 0.8%のみそ汁4人分を作るためには、だし 600ccに、みそを 40g（大さじすりきれ2杯強）溶かせばよいのです。

簡単に日常使える換算方法としては、「塩1gとみそ8g（辛口）～10g（甘口）は同じ塩分になる。」と覚えるのがよいでしょう。

この計算ですと 4.8gの塩分には淡色辛みそは、4.8g × 8=38.4g必要となり、上記とほぼ同じくらいになります。しょうゆの場合は塩1gとしょうゆ6～7gが同じ塩分になります。すまし汁の適塩濃度は0.6%です。

このみそ汁一杯当りでは4.8÷4=1.2gの食塩摂取量となり、一日の食塩摂取量の12%に過ぎません。ただし化学調味料、だしの素を用いた場合は、これらの半分は食塩なのでみその量は少なめにしなければなりません。みそをお買いになった時に計算しておかれれば便利だと思います。

上記の通りにしますと、はじめは少し薄めに感じられるかもしれませんが、しっかりだしをとる、実そのものの味を重視する、季節をおりこむ、2～3種類のみそを混ぜてこくを増す、アメリカで手に入りやすい材料で家庭独自の味を作りだすなどの工夫で補うことができます。もし薄めに感じられても、3ヶ月ほどで充分慣れてレストランで出されるみそ汁や料理が、あまりに濃く味気ないものに思われることでしょう。

料理にはその料理のもつ適塩というものがあります。味のこい皿、うすい皿、温かい皿や冷たい皿などを揃えてこそ、豊かな食卓と言えると思います。正確な調理なしでは適塩料理は生まれません。料理の適塩を知り、おいしい料理を作るために、まず計量スプーンやカップ、はかりで実際に計りながら、その塩分を体で感じながら、食品そのものの味を楽しんで、減塩に努めてはいかがでしょうか。高血圧症の方は、みそ汁のお椀を小さめのものにし、一日一杯にとどめるようにして下さい。

ぜひ今日からお試しになって下さい。

計量スプーンの重量と食塩含量

種類	小さじ5cc 重量	小さじ5cc 食塩含量	大さじ15cc 重量	大さじ15cc 食塩含量
塩	5	5	15	15
しょうゆ	6	0.9	18	2.7
淡色辛みそ	6	0.7	18	2.2

※しょうゆ小さじ一杯には1g、大さじ一杯には3gの食塩が含まれている。

※淡色辛みそは、塩分12%のみそとして計算。

汁（4人分）

種類	だし	塩	しょうゆ	みそ
すまし汁	3 C	小1/2	小1強	—
みそ汁	3 C	—	—	淡色辛みそ 大2 1/4 白甘みそ 大4 1/2

※すまし汁 0.6%塩分、みそ汁 0.8%塩分として計算。具の多い場合は、調味は少し濃いめにする。

※淡色辛みそは塩分12%、白甘みそは塩分6%含むものとして計算。

GARY J. BRAUNER, M.D.
ハーバード医科大卒業
皮膚科（皮膚、髪、爪等）
整形外科
レーザー手術

ニュージャージー
1625 Anderson Avenue, Fort Lee. N.J. 07024
(201)461-5522

ニューヨーク
125 E. 63rd Street, New York, N.Y. 10021
(212)421-5080

健康保険の落とし穴

Dr. 清水チェンバレン

最近、アメリカの健康保険会社の間では「日本人大好き」と日本人は大の人気者であることを御存知ですか。

その理由は、在米中の日本人の80%が何らかの企業に属す人かその家族であり、3年から5年、長くて10年という短期滞在で年齢も20才から50才の働きざかり。元気一杯、病気など見たこともないといったはつらつとした人達ばかり、たまに病気になっても普段丈夫だからすぐ治ってしまう。慢性の病気のある人は殆ど来ていないし、お金のかかる大病でもすると、やっぱり日本がいいと日本へ帰りたがるというわけで、保険の掛金は殆ど掛けっ放し。言葉や習慣の違いで、保険会社を相手にとって争ったり訴訟を起こしたりしない。ともかくお金持ちだから金持ちけんかせずです。だから日本人が健康保険に入りたいというと保険会社は目を細くしてにんまりというわけです。

けれども保険会社に好かれてもあまりお徳にはなりません。やはり保険のうちで一番お世話になるのが健康保険ですから、その落とし穴を知っていても損にはなりません。

今アメリカの物価は何でも安いといわれますが、医療費だけは日本より十数倍も高いことがあります。入院費1日650ドル、重症病棟へ入れば1日1500ドル以上とV.I.P.のホテル代以上です。だから保険に入っていないと入院費が払えないと思われて入院を断られたり、施療病院へ移されたりするかもしれません。又入院しても施療患者として取扱われ、隣りにホームレスの人やエイズの疑いのある人がいるかもしれません。手術もしてくれるし治療もしてくれますが、使用する薬にもある程度制限があるのはやむを得ません。

学校へ入学する時の身体検査表やサマーキャンプの身体検査表にも、必ず家族の健康保険会社の名前と住所、電話番号を書く様にと書いてあります。

最近は大した病気もしないのに健康保険の掛金ばかり高いので、それなら稀に病気になった場合は会社が費用を全額負担するからと、健康保険に入らない会社がありますが、このような場合身体検査表には必ずその名前、住所、電話番号を書いて下さい。入院する時は病院では必ずその会社に電話をかけて、確かに費用を全額負担することを確認してから入院させます。退院する時も費用を全額払わないと退院させてくれないこともあります。だから保険があるかと聞かれたら、自分の働いている会社が全額負担してくれるなら、はっきりその旨答えて下さい。どうしてこれ程医療費だけが高いのかと疑問に思われるかもしれません。それはいろいろな物が豊富な日本で何故物価があれ程高いか、という質問と同じでさまざまな事情があるわけです。但しアメリカでも地方へ行けば医療費もかなり安くなる所もあります。

さて、どんな保険に入ったら一番よいかとよく聞かれますが、集団の好きな日本人に比べて個人生活中心のアメリカ人の場合は、保険もその人それぞれの生活に合わせて入るのが一番よいとされ、その種類も何千種とあります。その中から自分の環境にぴったり合ったものを選ぶわけです。日本人とアメリカ人の違いは、日本人はよく日米間を往復し、海外へもしばしば旅行することです。だから旅行先での病気や、日本へ帰国した時の手術やお産について保険金を充分出してくれる保険を選ぶべきです。又、掛金を掛ける州によってもあるいは、会社の所在する州と住んでいる州が違う場合、保険会社によってはごたごたする所がありますから、そのあたりをよく確かめて下さい。



小野裕紀君

私の所へ来た香港生まれの中国人女性のことをお話ししましょう。彼女は既に一人子供があるけれどもう一人欲しいといいます。彼女はまず自分の家から通える程近い所の産婦人医を何人か探し、そのドクターの診察室、病院、自宅を調べあげ（あまり遠いのは好ましくない。）その活動範囲はどんなものか、そのドクターの評判はどんなものかを何人かの人に聞いてみました。それからそのドクターに電話をかけどんな人柄か話してみました。さらに、その医師の略歴も調べあげて、私の所へ意見を聞きに来たのです。勿論保険についても5，6社の保険勧誘員と面接し、出産にはどの保険が有利か聞いてみました。又、その後で保険会社から書類を送ってもらい、勧誘員の言うことが本当か確かめてみたのです。（普通勧誘員はよいことしか言いませんから。）私はこの用意周到な中国女性の自立心の強いのに舌を巻いて感心したものです。この位しっかりしていれば世界中どこへ行っても一人歩きができると思いました。

さて、一旦保険に加入したけれど掛金ばかり高くて、あれは駄目これは駄目となかなか出してくれない、そこでもう少しよさそうなのに代えたいとします。健康保険は大抵加入する前からかかっていた病気には、理由をつけてなかなか支払ってくれないものです。例えば糖尿病、高血圧、痛風、アレルギー性鼻炎、皮膚病等の慢性病のある人は、新しい保険会社では何ヶ月か待たなければカバーしないといわれるかもしれません。

問題なのは出産とか手術のように大金のかかるケースです。例えばAの保険会社へ四、五年加入していたけれど、ご主人が会社を代えた、又は、ご主人の会社

の保険会社が、代わった場合、新しいBの保険会社は、この病気又はこの妊娠はBの保険会社へ加入する前からあったからと支払いを断るのが普通です。そんな時は会社がグループで加入していても、自分だけグループからはずれてAの保険会社の保険を継続し、出産や手術が済んで後遺症がないとわかった頃Bの会社の保険に代わればよいわけです。この手続きは約1ヶ月以内にすれば大抵大丈夫ですがともかく保険会社に聞いてみることです。これは例えば痔の手術、胆石の手術、乳房のしこりの手術、子宮筋腫の手術の場合も同じです。こんな例もあります。妊娠したけれど体の調子がよいと思って仕事を続けようとした所、つわりがひどくてどうしても続けられなくなって仕事をやめた、この場合個人で同じ健康保険の契約を続けていれば出産費は出してくれます。以前に私の所で腎臓の手術をした人が病院でインターンが病歴を書く時に誤って、この人は六ヶ月前から腰が痛いと訴えていたと書いたために（その時はまだ保険に加入していなかった。）

その手術料は一文もだしてもらえませんでした。ところが私が「この病歴はまちがっている。私にはたしか1ヶ月前からと訴えていた。」(その時点では既に保険に加入していた。)と書き直しましたら、手術料全額払ってくれて感謝されたことがあります。保険料の支払いを拒否された時はよく理由を確かめて下さい。

最近アメリカ人の間では殆ど常識になっているのが、手術を受ける時に主治医以外のドクターからもう一度意見を聞いて本当に手術が必要か確かめてみることです。このセカンドオピニオン（第二の意見）は日本人は案外しらない人がいます。このセカンドオピニオンの証明書がないと保険会社は保健金を半額にしたりします。セカンドオピニオンのドクターは保険会社が指定してくれる場合が多いので、手術することが決まったらまず保険会社に電話か書類で聞いてみることです。但し24時間以内に手術を必要とする様な場合は普通必要ではありません。

日本へ帰ってお産をする人、手術をする人、あるいは日本へ帰国中に何かの病気や事故でけがをした場合には、アメリカの健康保険に入っていると何%か出してくれるはずです。(10年前まではドルが強かったので保険会社は気前よく全額出してくれましたが、昨今は円やマルクが高くなったせいか何十%と大幅に制限される様になりました。）これは日本だけではなくヨーロッパやその他へ旅行する時や出張する時も同様です。診察に行く時は保険のClaim Formを持って行きアメリカにいる時の様にその場でドクターに書いてもらいますとごたごたしません。又、旅行者保険をお持ちの方もこのClaim Formとカード又は契約書のコピーをドクターへ持参しオリジナルは自宅に置けば紛失することもありません。

保険も無制限ではなく、病気の種類によっては何日入院とか、最高何万ドル迄とか限度があります。輸血は自分自身の血を輸血したい時は、手術前1週間から5週間までの間に血液銀行に保存し、必要に応じて輸血してもらうことができます。この場合輸血料は無料で手数料はかかりますが、これも保険が出してくれるはずです。

新生児の入院料や、入院中のドクターの診察料も保険がカバーしないことが多いのですが、日本人に多い新生児黄だんは保険でカバーされますから請求して下さい。その他、薬代、血液検査、レントゲン、心電図、歯科等もカバーしてくれる保険がありますから、一旦個人で支払った後に領収書のコピーで保険会社へ請求します。オリジナルは必ず手元で保管しておいて下さい。これが紛失すると後々やっかいなことになりますから。

保険の落とし穴は健康保険ばかりではありません。私の友人の奥様がダイヤモンドを盗まれたので盗難保険に保険金を請求した所、断わられたそうです。それで契約書を隅から隅まで読むと、虫眼鏡で見る程小さい字で「ダイヤモンドはこの限りに非ず」と書いてあったそうです。御参考までに。

盗難といえば誰でも一度位は大抵泥棒のお見舞にあったことと思います。特に急病人があって救急車を呼んだ時ご注意下さい。乗組員を疑うわけではありませんが、どんな人が乗っているかわかりません。この人達は家の中にどこへでもずけずけと入って来ますので、決して貴重品や現金を眼につく所に置かないで下さい。人を疑うのはどんな時でも愉快なものではありませんが、これは寝室のインテリアを変えたり、壁を塗りかえたりする時も同様に、貴重品や現金は手の届かない所に必ず置く様くれぐれもご注意下さい。

歯　科
ドクター・チェン
コロンビア大学
臨床助教授

一般歯科、児童歯科治療
コロンビア大学根管治療専門医
月：1P.M.—10P.M.，火・木・土：9A.M.—10P.M.
水：9A.M.—1P.M.，金・日：9A.M.—5P.M.
131 Broad Ave., Palisades Park, N.J. 07650
(2mins From Main St., Ft. Lee)
201-461-0544, 201-947-6060
御予約は日本語でどうぞ。駐車場完備。

アメリカでの病気の家庭療法



医学博士　チェンバレン・清水靖子

予防に優る治療なし、アメリカは予防医学に力を入れる国です。しっかり風邪の予防をして風邪の神を追い払いましょう。

〈予防注射〉

①インフルエンザの予防注射

これは毎年その年に流行しそうな型のワクチンを作って売り出しますが、有効期間が6ヶ月ですから風邪が嫌いな人で1年に2回する人もあります。

大体年齢13才以上の人、特にハイリスク（インフルエンザにかかったら危険と思われる）の人たちにおすすめします。

子供も大人も慢性の心臓病や呼吸器の病気（結核、肺気腫、ぜん息、心臓内膜炎、リューマチ熱、狭心症）のある人、その他の先天異状の病気のある人達や慢性病で病院や施設に入っている人、寝たきりの老人、慢性の新陳代謝の病気のある人（甲状線の病気、糖尿病、アジソン氏病）、腎臓病、貧血症の人、医師、看護婦、付添婦、家に慢性病人のいる家族年齢50才以上の人達等です。その他、舞台に立つ人、講演をして歩く人、受験生、代わりの人がいなくて仕事を休めない人、展示会等で1年の仕事の成績を冬の何日間かで勝負する人、警官や消防士等にもおすすめします。

しかし以下の人達はインフルエンザの予防注射が出来ません。

卵アレルギーのある人又はあると思われる人、風邪をひいている人、急性の病気にかかっている人、妊婦や授乳中の女性、13才以下の子供等です。（特別の病気の子供には子供用のワクチンをすることがあります。）

又、毎日お薬を飲んでいる人は必ず注射する前に、その薬をドクターに見せることが必要です。血液の凝固を防ぐ薬、ぜん息の薬(Theophylline)、てんかんに使う薬（Phenytoin)を飲んでいる人は効果が少なくなるかもしれません。

副作用としては注射した所が痛んだり腫れたりすることが稀にあります。たまに発熱、全身倦怠、アレルギー性ののぼせや関節炎の様なふしぶしの痛みがあることもあります。その年初めて予防注射をする人は4週間以上たってからもう一度受けて下さい。毎年する人は1回で充分です。但し6ヶ月間有効です。

②肺炎の予防注射

最近有名人で肺炎で亡くなられた方の話を時々聞きます。ヘンリー・フォード氏（フォード社長）、桑原元慶大教授等です。65才以上の人には抗生物質のなかった頃は肺炎は命取りだったのですが、抗生物質のおかげでまるで嘘の様に治ったものです。エリザベス・テーラーも重症の肺炎にかかり一時危篤になり気管支切開までしましたが、若かったので元気になりました。

今、肺炎の予防注射が出ています。5年位有効ですから毎年する必要はありません。肺炎や中耳炎、脳背髄膜炎の25%はこの肺炎菌からなります。アメリカでは1年に40万～50万人の人が肺炎になり、肺炎菌による肺炎の25%が敗血症になり50才以上の場合は28%の死亡率といわれています。これは60%以上の人がペニシリンやテトラサイクリン等の抗生物質に抵抗ができてしまって、効き目がないからだといわれています。

肺炎の予防注射は、年齢50才以上の人、肺臓の病気、血管心臓病、腎臓病、肝臓病のある人におすすめしますが、妊婦や授乳中の女性、2才以下の子供にはすすめられません。

※注意

肺炎の予防注射とインフルエンザの予防注射を同時に受けないで下さい。後で肺炎の様な胸の痛みを1ヶ月以上も経験した人がありましたから。

〈アメリカの気候〉

アメリカはだいたい大陸性気候で、非常に乾燥し夏は 100度近くも暑くなりますが冬も相当寒く、暮らしにくい所の様です。住宅がしっかりしていて冷暖房の設備がよいため屋内は快適ですが、この乾燥度にはお手あげです。

それに比べると日本は四方海に囲まれ、大変湿度が高く、特に夏は高温多湿で亜熱帯並みといわれています。香港、台湾その他　太平洋の小さな島々も殆ど同じですが、地球上の人口のおよそ5分の4位は乾いた大陸に住んでいるので、日本の気候は特殊なものです。高温多湿のために食物が腐りやすいので塩をたくさん食物に入れる傾向がありますが　海に囲まれて塩が豊富であることも一因です。そのため血圧の高い人が多くいるのです。

この湿気の高い日本から乾燥しているアメリカに来る人は、80%以上が最初の冬は大した熱もなく風邪気味でもないのに、喉の痛みを訴えます。これは冬は暖房がよすぎて室内は冬中砂漠なみの湿度となっているからです。だから加湿器は日本人にとっては必需品です。暖かい蒸気の出るものがよいか、冷たい水の噴霧器がよいかは、部屋の大きさ、子供のいる室内の温度の高い低いによって違います。概して個人の家は室温が低いので暖かい蒸気のものを、アパートは室内が暑く部屋も小さめですので冷たい水の噴霧

器がよいでしょう。

UltraSonicHumidifierは小さな水滴が霧の様にふき出し、音も殆ど聞こえず低温で値段もそれ程高くありません。一晩中安心して使用できるものをお求めになり、使用法、お掃除の仕方もよく読んでからお使い下さい。

空気が乾燥しているため、子供が鼻血を出すことがよくあります。そんな時は鼻の穴の入口の所に少量のワセリンを1週間に何回か、特にお休みになる前に塗ってあげて下さい。鼻血の出方が少なくなります。又鼻血が出たら親指と人指し指で小鼻をしっかりとつまみ、10分間そのままでいると大抵止まります。小さい子供が我慢できない時は、清潔なガーゼにワセリンを適当に塗り鼻穴につめますと取り出す時、血が凝固して取りにくかったり痛い様なことがありません。鼻の上に氷嚢をのせておけばなお良いのです。何回も鼻血を出すことがあったら主治医にご相談下さい。

〈手袋をこまめに　手の荒れを防ぐ方法〉

私は時々アメリカ人からカーグローブといって自動車の運転をする時に使う手袋をもらいましたが、最近その意味がよくわかりました。

日本には手袋をする習慣はなく、手袋は西洋から輸入した習慣だと思います。自動車の中には暖房があって暖かいのでつい手袋をしない日が多かったせいか、何年も冬になると手が荒れて大変悩まされました。が、昨年一年黒い手袋のおかげで私は一度も手が荒れませんでした。どんな上質のコールドクリームより美容院よりこの手袋が何より手の荒れを防ぐ妙薬でした。おためし下さい。外出する時は自動車の中といえども必ず手袋をして下さい。夏でも荒れ方が違います。グレースケリー妃の白い手袋も伊達（おしゃれ）ではなく、手の荒れを防ぐ生活の知恵だったのですね。

〈風邪の手当〉

風邪には大別して3、4種類あります。喉が痛くて発熱する、咳や鼻水はあまり出ないのがへんとうせんえんで、溶連状菌によるものもあります。この溶連状菌は健康な人の喉にも見つかることがあり、これが出たからといってあまり意味はありません。必要以上に脅かされたり、脅かしたりしないことです。

咳ばかりひどくて、熱はあまり高くないが、ゼーゼーとかヒューヒューといった音が咳と一緒に聞かれる風邪、これはアトーピー性の皮膚炎のある子供に多いタイプのものです。

もう一つは鼻水やくしゃみが出る、鼻がつまる、微熱が出る、いわゆる鼻風邪で、風邪の初期症状です。この鼻風邪には総合風邪薬を飲めば良いのですが、熱が非常に高い時は熱さまし専用を、咳がひどい時は咳止め専用を飲んだ方がよく効きます。



河村シュンペイ君

子供は6才以下の時はこうもんで計って101度以上、脇の下で 100.4度（摂氏38度）以上とあったら解熱剤を与えて下さい。2才以下の子供は主治医に相談してみて下さい。但しひきつけを起こしやすい子供は主治医に相談してもっと熱が低い時でも解熱剤を与える様にいわれるかもしれません。吐気が強くて口から薬が飲めない時は座薬を使いますが、座薬は冷蔵庫に保存しておいて下さい。暖かい所に置くと柔らかくなって使いにくくなります。但し薬は口から飲むのが理想的で何度も座薬を使うとこうもんが痛くなります。

アメリカでは高熱の時は水風呂に入れるといわれていますが、これは解熱剤を飲ませてお風呂場へ連れて行き、人肌位の温度の水を体にかけてやると熱が早く下がります。熱が上がる時は寒気がするので本人も寒い寒いといいますから、暖かくしてあげればよいのです。熱が下がる時はとても熱く感じますから室内も涼しくし、氷枕や氷嚢をしてあげた方が本人も気持がよいものです。

熱が出た時はやはり解熱剤を飲んで熱を下げておいた方が体力を消耗しません。胃の弱い人はアスピリンの入らない解熱剤の方が胃を痛めません。お薬と一緒にちょっとしたものを食べた方が胃を悪くしませんが、刺激の強いもの、辛いものや酸の強いものは胃を悪くするかもしれません。解熱剤は子供用も大人用も普通処方せんがなくても買うことができます。

薬は決してヒーターの上やその近くに又はお風呂場の鏡の裏の棚に置かないで下さい。熱さと湿気で薬が変質したり、効果が早くなくなります。薬を買う時は有効期間（Expiration）をよく見て下さい。処方せんの必要な薬も薬屋さんに頼めば有効期間を書いてくれます。薬は乾いた涼しい所に置いて下さい。

咳が出て止まらない時は、咳どめを飲んでお風呂に行き熱いお湯を出しっ放しにしておいて室内を蒸気で充満させますと早く咳が止まります。咳が出る時は、ベットにあおむけに寝るよりも上体を起こしていた方が息が楽にできます。これは心臓病や呼吸器の病気の人が息苦しくなった時や胃酸過多の人も同様です。頭の方のベットの脚の下に電話帳を置いたり枕を重ねて寄りかかったりしますが、アメリカにはReclining Bed というボタンによって上体や脚を好みの高さに調節できるベットがあります。30年も前からアメリカではこのベットを殆どの病院で使っていました。

（以下次号に続く　脱水症状・下痢・水虫・虫さされ・皮膚のかぶれ・やけどの手当・その他）



主婦の友社

処方なしで買える薬のガイド

アメリカの常備薬と使用法

著者　清水チェンバレンM．D

1. 胃腸の病気

- 胃の薬、特に胃酸過多に
- 腸内ガス発生を防ぐ薬
- 下痢止め
- 下痢、嘔吐のための脱水状態を防ぐ栄養水
- 牛乳の消化を助ける薬
- 車酔い、吐き気止め

2. 便秘と痔

- 便秘のかたへ（緩下剤）
- 便を軟かくする薬、その他
- 腸を刺激して便通を起こしたり、便を軟かくする薬
- 浣腸薬
- 痔の薬
- 糞尿の臭いを消す薬

3. 風邪と熱

- 風邪薬
- ヘイヒーバーや鼻炎、風邪の薬
- 鎮痛剤、解熱剤、その他
- アスピリンの入っていない風邪薬

4. 痛み止め

- 打ち身、筋肉痛、肩こり、関節炎の薬

5. 催眠薬

6. 女性のために

- 女性の薬、避妊薬
- 膣洗浄液および粉末
- 女性の性器の臭い消し座薬
- 生理痛や膣のかゆみに悩むかたに



7. 皮膚病に

- 冬の肌の手入れに
- 日やけ止め
- 唇の荒れを防ぐために
- 乳房用クリーム
- おむつかぶれに
- イボをとる薬
- 足の爪が皮膚の中にめりこんで痛い人に
- 毒ヅタやカシの木のかぶれに
- 虫刺されに
- しらみ退治
- ニキビの薬
- シャンプー
- 外傷の手当てに
- 薬用洗剤

8. 歯、口、喉、耳、鼻、目の薬

- 歯や口、喉の薬、うがい薬、殺菌用
- 口臭止めに
- 口内炎の薬

このたび、日頃、診療を通じて患者さん方がお困りのことが多い薬の買い方や用法について一冊の本にまとめてみました。

一社に一冊、一家に一冊必要な本　　**アメリカの常備薬**の辞典

『処方箋なしで買える薬のガイド・アメリカ常備薬の使用法』

下記にチェックでお申し込みください　　$18.00

SEIKO S. CHAMBERLIN, M.D.
THE CARRIAGE HOUSE
1275 15TH STREET, FORT LEE, N.J. 07024
TEL.: 201-224-0200

アメリカでの心臓病の予防とその治療

医学博士　広瀬輝夫

私が渡米してから35年の間に、医者の目から見て心臓病に対する一般の方の知識が全く変わり、昔は非常に多かった生まれつきの心臓病やリュウマチ熱から来る弁膜症の数は減少して、現在は心臓血管の硬化から来る虚血心狭心症が大部分の患者を占めるようになった。

そして一方心臓病に対する診断や治療も大いに発達してきて、現在では年間に2000例近くも心臓移植が行われており、その成功率も90%以上と安全になった。一時騒がれた人工心臓は恒久的な使用は無理という事が判ったので、心臓移植の橋渡しとして一時的に使用する以外は使用されず、まだ10数年は完成しないと思われる。心臓の移植は主に虚血心の末期の患者に行なわれ、その他心筋炎で心臓の筋肉が駄目になった人、生まれつきの心臓病が極度に悪くて普通の外科的な修復が不可能な赤ちゃん等が対象になっている。

まず生まれつきの心臓病についてご参考になる事を述べよう。最近その数が減ってきたがその大きな理由は、母親が妊娠中、或に早期の頃に三日ハシカにかかると生まれつきの心臓病や他の不具な子供が生まれる事がわかったので、その検査を怠らないようになったこと、そしてまだ病気にかかっていない人は子供の頃に予防注射を受けるか、もし受けていなくても妊娠を3ヶ月以上しない様にして予防注射をするようになったからである。

現在では生まれつきの心臓病の診断は割合簡単に正確に出来る。これには音波を使用するが、もしお子さんの心臓に雑音が聞こえます、とお医者さんにいわれても、その中には全く無害な機能的な雑音と呼ばれるものでお子さんが5・6才位になれば消えてしまうものもある。又、ロージャー氏病といわれ小さな穴が両方の心室の間にあり大きな雑音を出すが、これは放置しておいても自然に塞がるが、小さなものなら一生手術を受けなくても長生きできる。診断は前記の音波で穴の大きさまで計測できる。

勿論穴の大きい心室中隔欠損症や心房中隔欠損症（心房の壁に穴のあいている人）、又肺に行く動脈の狭い人、心室中隔欠損症と同時にあるファローの四徴症、又胎児の時の循環に必要だった肺の動脈と大動脈との間をつないでいるボタロ氏管が閉鎖しない人、大動脈が狭くなっている人等は手術が必要である。が、昔と違って手術による死亡は1%以下である。難しい二尖弁が閉鎖している人や、大動脈と肺動脈が入れ替わっている動脈置換症等も、最近では手術が出来るようになり死亡率も低くなった。

しかしアメリカでは、子供の心臓手術可能な病院は1県に2つしかない。ニージャージー州ではニューウォーク市のユナイテッド病院とブロウンズミルのデボラ病院、ニューヨーク市ではコロンビア大学病院とニューヨーク病院と指定されている。他の病院では難しい診断や手術が出来ないのは不便であるが、設備はよく整って本当の専門の医師がいる。

次にリュウマチ熱の患者さんの一部がかかる弁膜症であるが、心房と心室の間にある僧帽弁が狭くなったり漏れたりするのが多いが、心室と大動脈の間の大動脈弁も同様に犯される事がある。軽症のうちは内科的治療で長い間元気でいられる。リュウマチ熱は溶血性連鎖状球菌の感染の後遺症なので、のどの痛みや腫れの原因がこの菌の感染である事が培養をしてわかったら、子供の場合は抗生物質で完全に治癒させる事が大切である。又治療の後も培養してそれを確かめる事が肝心であり、ただの風邪だから心配いらない等と思っているととんだ事になる。



すべてのリュウマチ患者が弁膜症になるわけではないが、3割位は成人になって弁膜症が出て来る。現在はこれも音波でその程度を割合簡単に診断出来るが、手術が必要となれば詳しい検査が必要であり心臓カーテルや造影術を入院して受けなければならない。しかしその数は現在全国で5万人位で、生まれつきの心臓病の人も2万人位なので数からいえば昔よりずっと少なくなっている。又、人工の弁膜も大分改良されたが、本人の弁膜をはぞんする手術の方が長持ちするし安全であり合併症も少ない。

しかし何といっても心臓病の中で一番多いのは、心臓の筋肉に栄養を与えている冠動脈という血管がコレステロールの蓄積で細くなったり塞がったりする心臓病で、その数は非常に多い。少なくとも年間に150万人が心筋硬塞という、この血管が塞がったために心臓の筋肉の一部が貧血で硬くなる病気になる。

コレステロールが多いために高血圧になる人は5800万人と米国人の4分の1もいるが、70%は軽症で30%が重症であり心臓病を起こして来る人も多い。だからその予防は何といっても血中のコレステロールの濃度を下げる食事を取ることが大事である。コレステロール量が180ミリ以上になると次第に心臓病になる危険が高くなり、240ミリを越えると非常に危険である。コレステロールにも善玉の高濃度コレステロール(H.D.L.)と、悪玉の低濃度コレステロール(L.D.L)がある。植物油や魚類、植物、鶏肉等は、L.D.L.を下げるのでよい食物であるが、バター、チョコレート、牛肉、卵黄やチーズ等は

〔次頁へつづく〕

DONORS

Sep.1988-Jan.1989

Japanese Chamber Commerce of NY
Nomura Securities International Inc.
Nissho Iwai American Corp.
Hakuhodo Inc.
The Bank of Tokyo Ltd.
Dai-ichi Seimei Fund Management Inc.
Kanematsu-Gosho(USA) Inc.
Kansai Special USA Corp.
Mita Copystar America Inc.
Nippon Kangyo Kakumaru Intl Inc.
Nissei Life America Inc.
Orient Chemical Corp.
Yamaichi International Inc.
The Shoko Chukin Bank
Daiwa Securities America Inc.
General Imaging Technology
Idemitsu Apollo Corp.
Kajima International Inc.
Kenwood USA Corp.
Kintetsu Intl Express(USA) Inc.
Mitrans Corp.
Nikko Securities Co. International Inc.
Symphonic Corp.
Sumitomo Corp. of America
Sumitomo Electric USA Inc.
Toyota Tsusho America Inc.
Wacoal Corp.
Winston Chen D.D.S. PH.D
Mikio Nakashima
Takashi Nakagawa
YOUNG B LEE (NINOMIYA)M.D.
T.HIROSE D.C
G. Gentoku Shimamoto
Kazuko Motoe
Endo Chieko
Serizawa Tokiko
Seiko.S.Chamberlin
朝日新聞
松本　義郎
井上　巌
桜内　義雄
多田　一志
松下　由美
野口　大介
浜田　こうじ
浜崎　祐司
堀井　邦子
村上　久美子
甲山　敏雄
吉野　美代子
柴垣　雄二
宮原　弥生
諸藤　猛司
中野　清文
松木　元次
西脇　文男
新井　権三郎
須川　雅好
黒田　泰久
河田　宣男
近藤　一仁
斉藤　博子
中嶋　光男
よい子の学園父兄一同

ありがとうございました。

(前頁よりつづく)

悪玉コレステロールが上がり体によくないので避けた方がよい。

狭心症や虚血心にかかった人は直ちに医師に相談すべきである。心臓の痛みは非常に激しい痛みで、のどの方に発散したり左肩や左手首の方に発散する。現在では昔から使用されている爆薬の素のニトログリセリンの他に、今度ノーベル賞を貰った人が発見したベーターブロッカーやカルシウムブロッカー等の新薬があり痛みの軽減と共に心臓の働きをよくする。又診断もタリウムというアイソトープをつかったスキャンによる正確な診断法もあり入院の必要もない。

現在アメリカではこれに対して私が最初に発見したバイパス治療法が年間20万例も施行されている。その他手術せずにバルーンを入れて狭くなった冠動脈を拡張する術式も10万例近く行われている。これは2日位の入院ですむが、全例に出来るわけではない。現在両方共死亡率は2%以下であるから比較的安全である。以上主な心臓病とその予防、治療について皆さんのご参考までに記してみた。

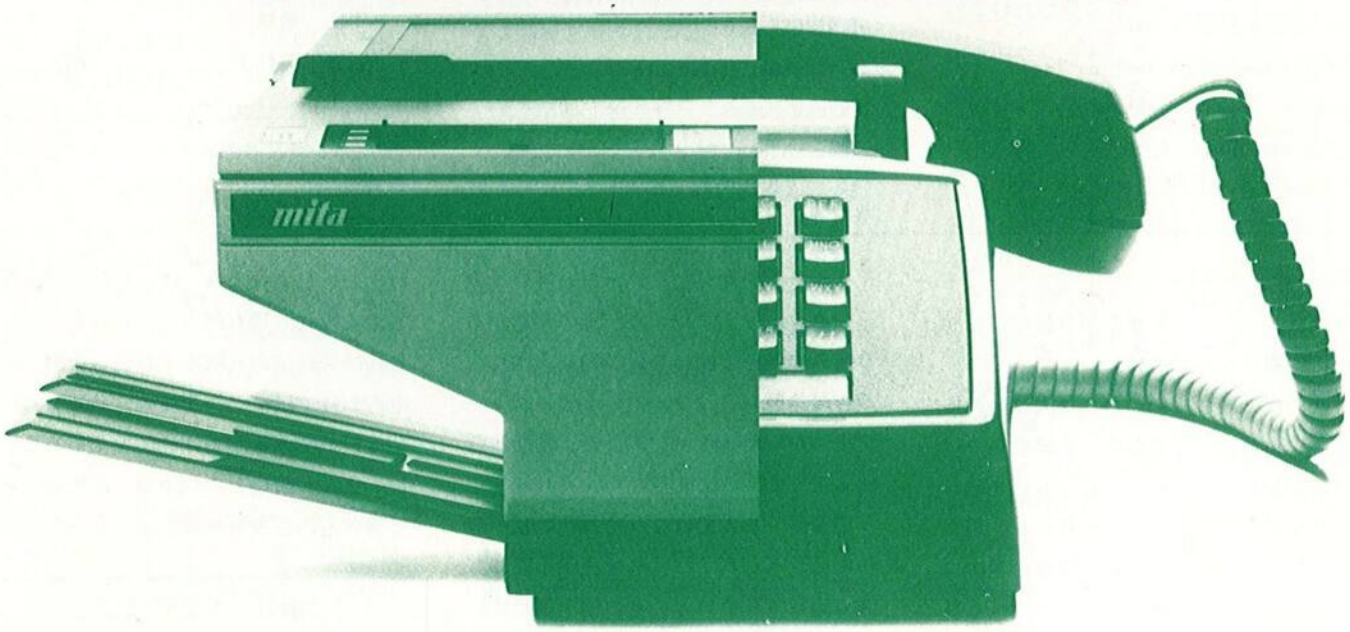
次号は海外子女教育特集です。

引越荷物の取扱いは
経験と信用のある私共に
おまかせ下さい。
By Boat or Air
遠藤運輸(株)
(電話) 718-784-2600



カイロプラクティック
クリニック
●腰痛 ●肩こり ●首痛
●足の痛み
●スポーツによる損傷
ドクター・コゼール
予約制
月・火・水・金／9:00—8:00P.M.
土　／8:00—12:00noon
Five Star Center
1355 15th Street
Fort Lee, N.J. 07024
大道より One Block
(201)592-1378

MITA ANNOUNCES MERGER.





No, this is not a hostile takeover. We willingly incorporated the copier quality Mita is famous for with the transmission speed of a telephone to create an amazing line of "long distance copiers". (Or as some people prefer to call them, fax machines.)

The Mita TC-150, for example, can speed a copy of a document or photograph anywhere in the world in as little as 15 seconds.* Its 16-tone gray scale ensuring the copy will arrive looking virtually as sharp as the original.

What makes the TC-150 even more of an asset is that it can also be operated as a business phone, an answering machine, and a personal copier.

To learn more about our line of long distance copiers, simply call 1-800-ABC-MITA or write Mita Copystar America, Inc., P.O. Box 599, Paterson, NJ 07424. And discover for yourself why our recent merger would make a very smart acquisition.

mita

ALL WE MAKE ARE GREAT COPIERS.™

*BASED ON CCITT #1 TEST CHART © 1988 MITA COPYSTAR AMERICA, INC.