

# 配偶者の呼び方

嫁、妻、旦那、夫など配偶者の呼称にはいくつかの種類があり、それぞれ印象も異なりますが、マナーの観点から正しい呼び方はあるのでしょうか。

基本的に、配偶者の呼称が適切かどうかは会話する相手との関係性によって変わるため、マナーの観点から、確実にこれは正解／不正解と言えるものはない、というのが、本当のところだと思います。一般的には、自分の配偶者のことを呼ぶ場合、『夫』『妻』が最もオールマイティーで、どのようなシーンであつても問題なく使用できます。例えば、父親のを人前で話す時には『父』が、と言いますね。また、書類などで続柄を記入する時にも『夫』『妻』『父』と書きます。このように考えると、会話における配偶者の呼び方もそれに準じると言えるでしょう。

**女性が配偶者のことを友人に話す場合**、『夫』『主人』『旦那』のいずれもオーケーです。気心知れた友人であれば、『うちのパパがね』など、家庭内の呼び方のままでも問題ないでしょう。相手によって受け取り方や許容などは変わります。

ただし、相手が目上の人や、その場に配偶者がいる場合には、『旦那』は使用しない方が無難。敬意を伴わず、ぞんざいな印象を与えてしまいかねません。

『旦那様』となると、これは『他人の夫』に対する敬意の高い言い方となります。従って、他人の配偶者に対しては使用してもオーケー。一方、自分の配偶者の呼び方

としてはふさわしくありません。『旦那さん』も同様です。

**男性の場合**、『かみさん』と呼ぶのは間違いではありませんが、主に商人や職人などの主婦を指す言葉とされています。

また『うちの嫁』という表現を使う方もいますが、『嫁』という言葉には『相手の家に嫁ぐ』という意味合いがあつて、『時代錯誤』『対等ではない』などと抵抗を感じる女性もいるようです。

辞書には『息子の妻となる女性』・『妻』また、他人の妻をいう語』と記されており、言葉としては間違いでないのですが、妻がこのように呼ばれることを不快に思うのであれば、使わないのが思いやり。

上司や友人など、相手の配偶者について呼ぶ時は、『旦那様』をはじめ、『ご主人様』や『奥様』の呼称がよいでしょう。相手が友人の場合であれば、『ご主人』『奥さん』のように、『様』を付けないほうが、かしまり過ぎない印象になります。

マナーにおける大前提は、相手に対する

思いやり。会話の相手がどのようなに感じるのかは大切なことです。とはいえず、間違いたくない失礼のないようにしたい、ということであれば、『夫』『妻』であれば、本来は問題ないでしょう。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# クルマの人気色

アメリカの塗料メーカー、アクサルタ・コーティングシステムズが1953年から毎年作成している「自動車人気色調査報告書」2017年版によると、日本で最も人気の車体色は白(35%)、次いで黒(22%)。

世界全体でもこの傾向は共通で、1位が白(39%)、次いで黒(16%)です。

ある中古車量販店チェーンのオークション担当も、日本の中古車市場では「パールホワイト」と「パールブラック」の2色が人気で、それ以外の色は価格が下がる傾向だと話していました。

一方で、特に黒いクルマは傷や汚れが目立ち、手入れが大変ともいわれていますが実際にはどうなのでしょう。

実は、白は傷が見えにくく、一方で黒は最も傷が目立つ色。ただそれだけであって、手入れの条件などは変わりません。

黒いクルマに乗る人は、こまめに洗車し、きれいに保つという意識のある人が多いかもしれません。手がかかるぶん、それに勝るかっこよさ、白では出せない深みや高級感があるのが魅力だと思います。要人の公用車などが黒ばかりなのは、そうした点ではないのでしょうか。

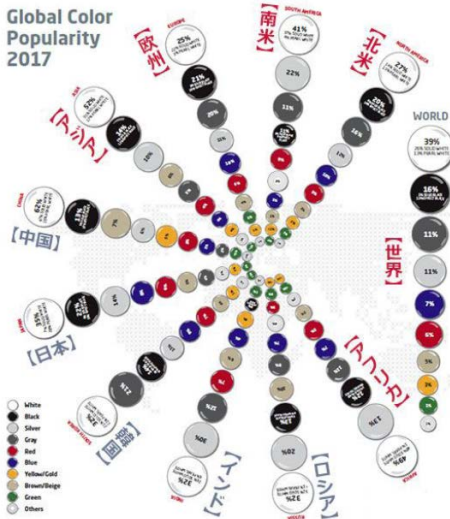
では、黒いクルマはどのように洗えばよいのでしょうか。

まず水洗いでボディの砂を落とすことが大切。この砂が傷の原因になるので、定期的に洗車し、それを極力付着させないことが重要です。砂がついているところに雨が

降れば、砂団子ができるように固まってシミになります。こうなると厄介で、除去しようとしてごし拭くので、余計に線傷ができ、それが乱反射するため、光沢感がなくなってくるのです。

黒い塗料の上にクリア塗料が載っているパール塗装やメタリック塗装の場合は、いくぶん傷が見えづらいのですが、このようなコーティングがない単色のソリッド塗装では余計傷が目立ちます。ボディコーティングをしておけば、砂も乗りにくく、水とともに流れやすくなります。

また、駐車環境によっても大きく変わってきます。砂ぼこりや雨風にあたる環境でボディにシミができやすいのはもちろんですが、たとえ屋根付きでも、昼間について砂が夜露に濡れ、固まってシミになることもあります。夜露にあたらぬ環境に置いたほうがよいでしょう。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## ざる・もり・セイロ

麺類好きといわれる日本人の食生活にあつて、とりわけなじみの深い「そば」。

温かい「かけそば」で食べるもよし、冷たい「ざるそば」でもよし、と調理法や具材を問わず、さまざまナバリエーションを楽しむるほか、栄養豊富でヘルシーな点が魅力でしょう。

冷たいそばを、つゆにつけて食べるのが好きな人も多いことと思いますが、さて、「ざるそば」「もりそば」「せいろそば」という3種類の違いについて、正しく理解できているでしょうか。

「ざるそば」と「せいろそば」はそばを盛りつける器が違う、「ざるそば」と「もりそば」はそばに海苔がかかっているかどうかが違う。そう考えている方が多いかもしれませんが、実はもう少し深い、そばの歴史があります。

江戸時代のそばは小麦粉を使用せず、ゆでると切れやすくなるため、蒸す調理法が用いられていました。このせいろを器として使ったそばが「せいろそば」と呼ばれるようになりました。

一方、江戸っ子たちの間で、直接つゆをかけて食べる「ぶっかけそば」が流行した時に、それと区別するために、従来の、つゆにつけて食べるそばが「もりそば」と呼ばれるようになりました。

それでは、「ざるそば」はいつ頃誕生したのでしょうか。

「ざるそば」を初めて出したのは、江戸・

深川の「伊勢屋」であるとされています。竹ざるに盛ったそばが評判となり、真似をするそば屋も増え、江戸中に「ざるそば」が広まりました。

さらに「ざるそば」には、「もりそば」よりも高級なそばとして、「ざるつゆ」という特別なつゆが作られ、海苔がかけられるようになりました。

現在では、ざるつゆを作るお店は少なくなり、高級そばの名残として、海苔だけが残った「ざるそば」を出すお店が多くなっています。

しかし、江戸に3000軒あったとされるそば屋の中で初めて、『ざるに盛ろう』と考えた洒落つ気に思いをはせると、いつも通りの『ざるそば』にも、江戸の粋を感じられるはずですよ。

最近では「ざるそば」「もりそば」「せいろそば」の呼び名は、お店によってまちまち。ざるに盛られた「せいろそば」もあれば、海苔がかかった「せいろそば」を「ざるせいろ」と称するお店も。

つじつまが合わないことを楽しむのが『粋』の一つだとすると、呼び名の定義はさておき、粋におそばを楽しまたいですね。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 間違え易い漢字10選①

## 1・過不足

「かぶそく」ではない！  
用例としては「過不足ない説明が求められる」など。読み間違いの例としては「かぶそく」があるようですが、正しい読み方は「かふそく」

## 2・甘味処

「かんみどころ」ではない！  
読み間違いの例としては「かんみどころ」があるようですが、正しい読み方は「あまみどころ」

## 3・続柄

「ぞくがら」ではない！  
用例としては「申請書類に世帯主との続柄を書く」など。  
読み間違いの例としては「ぞくがら」があるようですが、正しい読み方は「つづきがら」

## 4・他人事

「たにんごと」ではない！  
用例としては「自分の失敗を他人事のようには話す」など。読み間違いの例としては「たにんごと」があるようですが、正しい読み方は「ひとごと」

## 5・凡例

「ぼんれい」ではない！  
読み間違いの例としては「ぼんれい」があるようですが、正しい読み方は「はんれい」

## 6・舌鼓

「したづつみ」ではない！

意味は、食物を賞美する時などに舌を鳴らすこと。

用例としては「あまりのおいしさに舌鼓を打った」など。読み間違いの例としては「したづつみ」があるようですが、正しい読み方は「したつづみ」

## 7・言質

「げんしつ」ではない！  
用例としては「上司の言質を取ってくる」など。

読み間違いの例としては「げんしつ」や「げんしち」があるようですが、正しい読み方は「げんち」

## 8・約定

「やくてい」ではない！  
用例としては「共同で開発することを約定した」など。

読み間違いの例としては「やくてい」があるようですが、正しい読み方は「やくじょう」

## 9・気色ばむ

「きしよくばむ」ではない！  
用例としては「男は気色ばんで反論していた」など。

読み間違いの例としては「きしよくばむ」があるようですが、正しい読み方は「けしきばむ」

## 10・重版出来

「じゅうはんでき」ではない！  
読み間違いの例としては「じゅうはんでき」があるようですが、2016年にドラマ化もされたヒット漫画『重版出来！』の影響で知っている方も多いかも？

正しい読み方は「じゅうはんしゅつたい」

## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 暦とうるう年の誕生秘話

4年に1度、やってくるのがうるう年。いつもの2月は28日までだが、うるう年には29日まである。だが、なぜこれは2月にあるのか。また、なぜ2月だけほかの月より日数が少ないのだろうか。

うるうは漢字で「閏」と書いて、「余分」という意味。地球の公転周期が正確には365.2422日なので暦がずれないよう、この日を加えることで調整している。古代社会において、暦をつくるのは統治者の大事な役目だった。農耕で収穫をあげるためには、季節を正確に知らなくてはならないからだ。

古代バビロニアでは、月の観測をもとに暦がつくられた。これが太陰暦で、「月」や「日」の数え方もこのとき始まったと考えられる。古代エジプトでつくられた暦は太陽暦の起源となり、これが古代ローマに受け継がれた。

うるう年は、紀元前46年にローマのユリウス・カエサルによって制定され、翌年1月1日から実施された。これが2月になったのは、古代ローマでは、1年は春の3月から始まると考えられていたためである。2月は1年で最後の年。そのため日数が少なく、うるう年もそこに付け加えられることになった。このユリウス暦は、ヨーロッパで長く用いられたが、それでもまだわずかながらズレが出たため、16世紀のローマ教皇グレゴリウス13世がより精度

の高い暦を制定した。4年ごとでも100で割り切れる年はうるう年にしない、ただし400で割り切れる年はうるう年にするというもので、これが現在広く世界で使われているグレゴリオ暦である。日本では、中国から伝わった太陰太陽暦を長いあいだ使っていた。これは、太陰暦に太陽の運行周期を加えて調整した暦である。

明治の世になって、明治5年12月2日（1872年12月31日）、明治6年1月1日（1873年1月1日）としてまずユリウス暦が、1898年にはグレゴリオ暦が採用され、それまでの暦は旧暦と呼ばれるようになった。

著 雑学総研（レタスクラブニュース）



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 間違え易い漢字 10 選 ②

### 1・幕間

「まくま」ではない！

正しい読み方は「まくあい」

### 2・出生率

「しゅっせいりつ」ではない！

正しい読み方は「しゅっしょうりつ」

### 3・市井

「しい」ではない！

用例としては「市井の人々の意見を吸い上げる」など。

正しい読み方は「しせい」

読み間違いではないですが、人名としては元モーニング娘。の市井紗耶香でおなじみの「いちい」があります。

普通の会話や文章（主に「市井の人」

「市井の徒」などで登場）では、前後の文脈から判断して「しせい」と読みたいところですね。

### 4・一段落

「ひとだんらく」ではない！

用例としては「仕事が一段落した」など。

正しい読み方は「いちだんらく」

### 5・奇しくも

「きしくも」ではない！

用例としては「奇しくも同じ日に亡くなられた」など。

正しい読み方は「くしくも」

### 6・十把一絡げ

「じゅっぱひとからげ」ではない！

用例としては「マニア間では数万円で取り引きされる逸品が十把一絡げにして

100円で売られていた」など。

正しい読み方は「じっぱひとからげ」

### 7・逝去

「いきよ」「せつきよ」ではない！

用例としては「部長の御尊父様が逝去されたとのこと」など。

正しい読み方は「せいきよ」

### 8・婉曲

「わんきょく」ではない！

用例としては「申し出を婉曲に断る」など。

正しい読み方は「えんきょく」

「わんきょく」と誤読する人が多いようですが、「わんきょく」は「湾曲」が正解。湾曲の意味は「弓なりにまがること。円弧を描くようにまがること」です。

### 9・開眼

「かいがん」ではない！

用例としては「師匠に出会い、私は開眼した」など。

正しい読み方は「かいげん」。

ただし最近では「かいがん」と読む場合もあるようです。

### 10・茨城

「いばらぎ」ではない！

「いばらぎ」と読み間違えると茨城県民が怒る…というような話をよく耳にするのでは？。読み間違いネタとしてメジャーすぎて答えは簡単かもしれませんが、正しい読み方は「いばらき」

ちなみに比較対象として、大阪府の「茨木」市は「いばらぎ」と濁る…という話を聞いたこともあるかもしれませんが、茨木も「いばらき」と濁らないのが正しい読み方です。

## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 魅力最下位の街・名古屋

2019年5月8日にある名古屋地元のテレビ局で放送された番組のサブタイトルは、

**魅力最下位の街「名古屋」に観光客殺到の謎 訪問の理由、まさかの「妥協」？**

この衝撃的なタイトルは、実は名古屋テレビ2019年5月8日放送の「ドデスペ！」のコーナーで、2019年のゴールデン・ウィーク中に名古屋を訪れた観光客について独自調査を実施した結果らしいのです。

番組内で取り上げられたのは、「なぜわざわざ名古屋を訪れたのか」といった趣旨のテーマ。

なぜこのような企画になったかといえば、実は、名古屋市は前年(2018年)に発表された「最も魅力に欠ける都市」のランキングで、残念ながら全国でダントツ1位となってしまったからです。

実際に、名古屋市民に対する聞き取り調査では、「なにもない街」とか「GWにわざわざ来る街ではない」・「観光するところはない」といった辛辣な言葉が次々と上がりました。

しかしながら、旅行予約サービス大手の「楽天トラベル」の調べでは、2019年ゴールデン・ウィーク中の「家族旅行の人気エリア上昇ランキング」では名古屋市は第1位を獲得しました。

その理由は、いったい何なのでしょう。

この番組が愛知県外から名古屋市を訪れた観光客に対して実施した調査では、

「他の観光地で予約が取れなかったから」

「ホテルが空いていたから」

「他の観光地へ行く際、中継地点となったから」と妥協した結果訪れた様子が伺えます。

その中でも、一番多かった理由が「行った事がないから」でした。

有名観光地に行きつくした人がたどり着いた先が名古屋だったようです。

しかし訪れた人は

「地下鉄でどこでも行ける」

「急に病気になるってしまったが急患センターが充実していた」

「話しかけてくれる人が多くて良い」

など好印象を持っており、「近ければもつと来たい」と言う意見もありました。

2019年のゴールデン・ウィークは1

0連休と休みが長かつたので特別な

なかも訪れませんが、

訪れた人が「楽しかった」と広め

てくれ、リピーターが

来てくれるような街になつていく

のと良いです

ね。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 電話を発明したのは？

このような質問に対する一般的な回答はもちろんベルなんです、ここにはなかなか面白い秘話が隠れているのです。今回は、少なくともエジソン・ベル・メウツチ・グレイの4人の研究者が関係するこの話題を取り上げます。

### 問題・電話を発明したのは誰でしょう？

電話が発明されたのは19世紀後半のことですが、その発明の名誉と特許をめぐり、さまざまなドラマが存在していました。

そもそも、「電話」ということを、英語では「telephonon」といいますが、これは新たにつくられた言葉で、その由来は「遠くの音」という意味を持つギリシャ語。ドイツの物理学者ヨハン・フィリップ・ライスにより名づけられました。

1861年、ヨハン・フィリップ・ライスはフランスのシャルル・ブルサールが雑誌に発表した「音声の電送」という発想を引き継いで研究を進めました、その発明が日の目を見ることはありませんでした。

1871年になると、イタリヤのアントニオ・メウツチが、重病の妻との会話を目的に電話を発明しました。

ところが研究にのめり込むうちに、経営していた会社が倒産してしまい、資金難に陥ったことから、電話機の特許申請料を払えないという悲運に見舞われてしまいました。

さらに、それから5年後の1876年1

月、あのトーマス・エジソンも電話機の特許を取得しようとしたが、書類の不備が原因で、こちらも特許を取得できませんでした。

一般に、電話の発明者とされるグラハム・ベルが、アメリカの特許庁に特許を出願したのは、エジソンが書類不備として申請を却下された1カ月後の1876年2月14日。

このベルの申請に遅れること2時間、電話の元となる機器を発明したイライシャ・グレイも特許を出願しましたが、アメリカの特許制度においては先に特許を出願したものを優先する規定になっているため、電話機の特許はベルのものになりました。

しかしながら、電話の発明者については2002年、アメリカ合衆国議会において「イタリヤの

メウツチが最初に電話を発明した」と認める決議が行なわれました。

その結果、電話の発明者としての栄誉はメウツチのものになっていきます。

したがって、最初の問題の正解はイタリヤのアントニオ・メウツチです。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。



# 一病息災

## ニュートンの発明

万有引力を発見したニュートンが発見した「意外なモノ」  
庭の木からリンゴが落ちるのを見て「万有引力」を発見したというニュートンのエピソードは有名である。

そもそも、「万有引力」とはなんでやと聞かれてさらっと回答できる人が世にどれほどいるのかは不明である。

しかしながら、ニュートンの真に偉大な部分は、「リンゴを落下させる地球の引力が月にまで届いているのだとしたら、なぜ月は落ちてこないのか」という素朴な疑問を抱いた点である。

そして、ニュートンがその疑問に対して出した結論は、「月も地球に落ちているのだが、公転によって常に前進しているため、その速度と地球の引力とがつり合って、同じ軌道をまわり続けていることから落ちてこない」というものだった。

つまり、リンゴが地面に落ちるのも、月が空から落ちてこないのも、さらには惑星や彗星の運行にいたるまで、宇宙にあるすべてのものは万有引力の法則を用いて説明できることを発見したのである。

これこそが、ニュートンを偉大な科学者たらしめている理由といえる。

その偉大な科学者のニュートンであるが、実は大のネコ好きとしても知られている。

彼がケンブリッジ大学の教授であった頃、彼の研究室で 2 匹のネコを飼っていた

が、研究に没頭すると食事をとるのも忘れ、翌朝になって冷めた食事を猫に与えていたというエピソードも残されている。

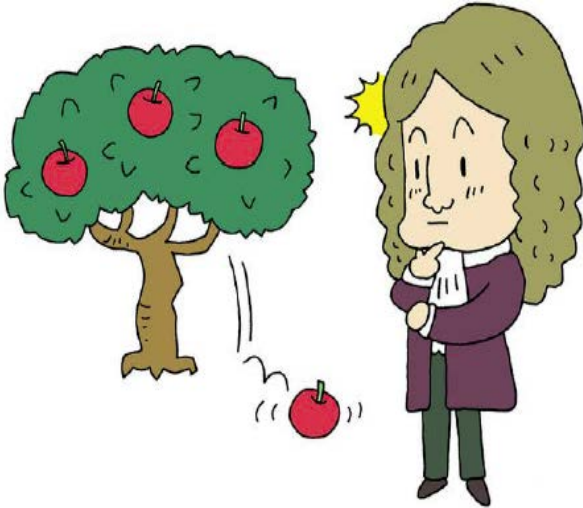
そんなネコ好きのニュートンが、愛するネコのために発明したものがある。それは、小さな扉がバネや磁石で自動的に閉まる「キャット・フラップ」。

光学の分野でもめざましい功績を残したニュートンは、よく暗い部屋で実験を行っていた。

その際、ネコの求めに応じてたびたびドアを開けていると、余計な光が入って実験の妨げになってしまふことから、ネコ用のドアを発明したのだという。

後世にまで猫好きと語られる愛すべきニュートンらしい発明ではある。

著 雑学総研 (レタスクラブ ニュース)



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 生・瓶・缶も味は同じ

乾杯の定番に欠かせないビール。アル  
コールはビールだけなんて言うビール党の  
方も多いと思います。

樽生、ビン、缶、缶詰も同じ工程で造ら  
れ、味はまったく同じものはずで  
す。それなのになぜ、容器によって味が違  
うように感じるのか。

「ビール好き」を公言するジャーナリス  
トの村上敬氏が、メーカーを直撃取材しま  
した。

## ■中身は同じなのに味が違うと感ずる理 由

「樽もビンも、中には同じビールが入っ  
ています。缶も含めて、容器によってビー  
ルの造り方を変えることはありません」

そう教えてくれたのは、キリンビール  
マーケティング本部マーケティング部長  
の田山智広氏。

たしかに容器に合わせて工程を変えれば、  
製造コストがかさむ。どの容器でも、同じ  
ラインで造ったビールを詰めて売るのが合  
理的だ。

しかし、樽、ビン、缶で味が微妙に違  
うと感ずている人は少なくない。

それは気のせいかなのかという、実は  
そうとも言いきれない。

容器によって、出荷後に味が変化する可  
能性があるからだ。

醸造酒であるビールの敵は「酸化」。

出荷時、ビールは酵母の力によって組成  
が固定された状態になっているが、酸素に  
触れることで酸化が始まり、味が変化して

いく。  
この変化のリスクが、容器によって異  
なってくる。

念のために付け加えておくと、酸化が全  
面的に悪いわけではない。

本当にできたてのほやほやビールには硫黄  
のような「生臭」があるが、酸化とともに  
消えていく。生臭をビールらしいと感じる  
か、それともにおうと感ずるかはその問  
題である。

また、酸化が進んでいくと、中国の老酒  
のような焦げたフレーバーが漂う。これも  
好みの問題。

ただ、メーカー各社が設定するビールの  
賞味期限は9カ月。メーカー側は、それを  
過ぎると酸化が進みすぎて本来の味が損な  
われると考えている。

では、どの容器が酸化に強いのか。  
酸化に大きな影響を与えるのは、酸素と  
温度。

「ビールを容器にパッケージするとき、  
多少なりとも空気に触れて容器に酸素が混  
入します。容器の液体量に対して酸素量の  
割合が多いほど、酸化のリスクは高まりま  
す。樽は液体量が多くて酸素の割合が低い  
ので、酸化に対して有利です」

「ビンは首の部分に空間ができませんが、  
栓をする前に水をピュッと吹き付けて泡立  
たせます。その泡で空気を追い出したこと  
ろに栓をするので、酸素はほとんどない状  
態です。一方、缶は巻き締めしてパツケー  
ジするので、ビンと同じやり方ができません。  
炭酸ガスを吹きかけて酸素を追い出す  
工夫をしています。ビンに比べるとやや  
不利ですね」(田山氏)

## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように  
思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事  
がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかってい  
なかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつ  
つ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。  
結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、  
この言葉をタイトルに採用しました。

# 中華料理のマナー

ターニングテーブルつきの円卓を囲んでいた  
 多く中華料理。

実は日本料理や西洋料理に比べ、中華料理に厳密な食事作法はありません。

だからこそ最低限のルールを守らないと「常識のない人」と思われてしまいます。

## 問題 中華料理の円卓は

A. 右回り(時計回り)で回す

B. 左回り(反時計回り)で回す

C. 料理がとりやすい回し方でOK

一般的に席は入り口から遠い部屋の奥が上座、入り口近くが下座になり、円卓の場合も主賓には上座に座してもらいましょう。回転卓のとき、料理はまず上座の主賓の前に置かれます。

主賓を始めに、大皿から料理を取ったら左隣の人の正面に皿がくるように回転卓を右回り(時計回り)で回します。そうやって、順々に料理を取っていきます。

最初の料理は全員が取り分けるのを待ち、全員そろって食べるのがマナーです。1周して残った大皿料理は右回りで自分に寄せて自由にとってOK。

ただし、人が料理を取っているときに円卓を回してはいけません。

大皿料理では、ここに注意!

●料理は一人分よりやや少なめにとる  
 1周目で料理を大量にとるのはマナー違反です。  
 多くとると全員に行き渡らなくなってしまうので、一人分よりやや少なめにとる。苦手な料理はとらず、「どうぞ」といって卓を次の人へ回してかまいません。

●分けにくい料理はお店の人に頼む  
 大皿料理はサーバーや取り箸で取りますが、サーバーは片手で使うのが基本ですが、取りにくいければ両手を使ってもOK。

分けにくい料理はお店の人に取り分けてもらいましょう。

●サーバーは回転卓からはみださない料理を取ってサーバーを皿の上に戻すときは回転卓からはみださないように注意しましょう。

はみ出して置くとサーバーでテーブルに置かれた瓶などを倒してしまうことがあります。

●取り皿は料理ごとにかえて料理の味が混ざらないように、取り皿は新しい料理ごとにかえるのが基本です。

ただし、1枚の大皿に数種類の料理がのっている場合は、1枚の取り皿に取るようにします。

ちなみに、最初の問題の回答は

### 正解

A. 円卓は右回りで回します。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 本来の読みを知りたい漢字

「言葉は生き物」と言われるように、「正しい読み方」は時代とともに変化し、増えたりします。間違った読み方が多数派になれば、それが慣用読みとして辞書に掲載されることもあります。

そのような一概に「誤読」「間違い」とは言えなくなってきたものを集めてみました。本来の正しい読み方を知っておきたいと思います。

### 1・早急

本来は「そうきゅう」ではない！  
用例としては「早急に対策を講じる」等。本来の正しい読み方は「さつきゅう」。

### 2・既存

本来は「きぞん」ではない！  
用例は「既存のルールを適用」等。

本来の正しい読み方は「きそん」。  
今では「きそん」「きぞん」両方を対等に扱うという意見が主流で、両方掲載している辞書もあります。

間違った慣用読みが市民権を得られた代表例です。でも元々は「きそん」だったというのを覚えておき、年配の方と話す時は「きそん」と読んだ方が印象が良いでしょう。

なお「依存」も同じで、本来は「いそん」。「依存症」は「いそんしょう」が元々の正しい読みになります。

### 3・重複

本来は「じゅうふく」ではない！  
用例としては「リストから重複したデータを削除する」等。

最近では「じゅうふく」でも大丈夫ですが、本来の正しい読み方は「ちようふく」

### 4・代替

本来は「だいがえ」ではない！  
用例としては「この日程では無理なので代替案を出してください」等。

最近では「だいがえ」でも大丈夫ですが、本来の正しい読み方は「だいたい」

### 5・発足

本来は「はつそく」ではない！  
用例は「県主導の協議会が発足した」等。最近では「はつそく」でも大丈夫ですが、本来の正しい読み方は「ほつそく」

### 6・白夜

本来は「びやくや」ではない！  
現在では「びやくや」が圧倒的に優勢ですが、本来の正しい読み方は「はくや」

### 7・貼付

本来は「てんぷ」「はりつけ」ではない！  
用例は「ハガキに切手を貼付する」等。

最近では「てんぷ」でも大丈夫ですが、本来の正しい読み方は「ちようふ」

### 8・乳離れ

本来は「ちちばなれ」ではない！  
用例としては「息子がいつまで経っても乳離れしない」等。

最近では「ちちばなれ」と読む人が多いですが、本来の正しい読み方は「ちばなれ」

### 9・手水

本来は「てみず」ではない！  
本来の正しい読み方は「ちようず」

### 10・飲み代

本来は「のみだい」ではない！  
本来の正しい読み方は「のみしろ」

## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 人間の寿命の限界は？

科学技術が進み人間の寿命は延びる一方、2018年の平均寿命は男性81・25歳、女性87・32歳。1947年は男性50・06歳、女性53・96歳であったから、実に71年間に男性は31年、女性は34年も平均寿命を伸ばした計算。

100歳以上の人口も増える一方で2019年には7万1274人。1963年時点では153人で、56年間に約465倍も増えている。しかもいまは人間の全ゲノムの解析が終了し、遺伝子編集技術により病気を遺伝子から治せる時代に入りつつあり、最近は「不死時代」という言葉さえチラホラ聞かえてくる。

### 人間の寿命はどこまで延びるのか？

人間の寿命はどんなに延びても最長で約115年かもしれない。そんな研究結果を科学雑誌「ネイチャー」に米ニューヨークのアルバート・アインシュタイン医科大学の研究者チームが発表した。(2016年) 日本や米国、英国などの人口統計データなどの解析を基にした結果、100歳以上の人の人たちの寿命が延びるペースが減速しつつあり、少なくとも過去20年の間に最高年齢の水準が一定になりつつあることが分かった。研究チームの一員は「105歳以上の人は増えておらず、人間の寿命の限界、天井は115歳くらい」と語っている。

実際、100歳以上が急増している日本でもこれまで115歳を超えた人はほとんどいない。世界を見回しても、現在正確な記録が残っている範囲で最も長寿の人は

1997年に122歳で亡くなったフランス人ジャンヌ・カルマンという女性だが、これは例外中の例外。研究では今後カルマンさんを超える長寿があらわれる確率は極めて低く、でたとしてもせいぜい125歳が限界とされている。

### 体の保証期間は50歳前後

こうした急激な寿命の延長は公衆衛生や栄養の変化や、医療技術の向上による。しかし、そうした長寿を支えている要因を除いた本来の人間の寿命はずっと短く、50歳程度ではないかという声がある。その頃から、「がん」で死ぬ人の数が急増するからだ。「がん」は、細胞分裂時にDNAの複製エラーが生じることで発生する。人体にはそうしたエラーを防ぐさまざまな仕組みや、がん化した細胞を排除する免疫システムが備わっているが、それも50歳前後になると劣化して、がんを防ぎきれなくなる。つまり、人間は50歳前後になると死ぬための「がん」という仕組みが発動して、寿命を制限してきたとも言える。また、人間もゾウもネズミも体の大きさや1回の拍動に要する時間は違うが、みな心臓が15億回打てば死ぬという生物学の考え方があり、それに従うと、体の大きさから予想されるヒトサイズの動物の寿命は41・5歳となるのだそうだ。つまり、生物学的には人間の体は42歳を過ぎると保証期間切れというところかもしれない。

DIGITAL  
日刊ゲンダイ



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## カラーリボンキャンペーン

各種の啓発活動や、支援活動の意志を示すために身に付けるリボンを「アウェアネス・リボン」(Awareness Ribbon)と呼びます。

直訳すると「気づきのリボン」、あるいは「認識のリボン」といったところででしょうか。

リボンを輪にして折り、ピンで留めるのが基本的なスタイル。

訴える課題によってリボンの色が変わり、それぞれにメッセージが存在します。

そして、これらのリボンを身につけたり、ブログや SNS で発信することを、「リボン運動」と呼んでいます。

医学界では  
グリーンリボン…移植医療のシンボル  
ピンクリボン…乳がん検診推進キャンペーン

レッドリボン… AIDS で命を落とした人たちへの追悼

パープルリボン…膵がんキャンペーン  
ブルーリボン…大腸がんキャンペーン  
ブルー&イエローリボン…ダウン症への支援と理解

イエローリボン…膀胱ガン・脊柱の水腫・子宮内膜症  
が有名なところですよ。(他にもあるかもしれません)

医学界以外でも多数存在し、同じ色で複数のキャンペーンを意味するものもあります。

オレンジリボン…子どもの虐待防止

イエローリボン…障害者の自立と社会参加  
戦争捕虜・自殺防止

ホワイトリボン…開発途上国における妊産婦の命と健康を守る国際的な活動・男性

の非暴力(DV防止)・世界中の妊産婦を守る

・男性が主体となって暴力撲滅に取り組み

啓蒙活動の対象は何も人間に限ったわけ

ではありません。

イエローリボン…イエロードッグプロジェクト

飼いだと言っても、人慣れしている犬

ばかりではありません。人間から虐待を受けて

きたり、また病気から回復途上にあるなど、理由があつ

て人間や他の犬

があまり触れる

べきではない犬

もいるのが事実

です。

そんな犬たち

のためにある

のが「イエロードッグプロジェクト」

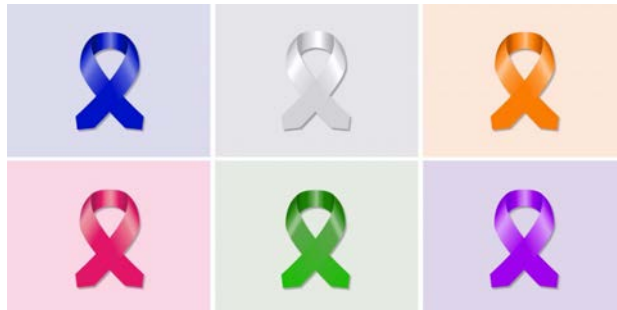
それぞれの

キャンペーンには

特別な思いがあります。

リボンを見たら、何を表すものか少しだけ考

えるのも良いことと思いません。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回あおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

## 救急車のサイレン

この記事を読んでみえる方の中で、救急車のサイレンを聞いたことがないという人はまずいないと思います。

そんなあなたに質問です。

「救急車のサイレンは何種類あるのか?」

サイレンは比較的頻回に聞いていても、その音が何種類あるか知っている人はあまりいないと思われます。

ということなので、今月のお題は「救急車のサイレン」。

パトカーのサイレンと並んで世の中になりにポピュラーな救急車のサイレン音ですが、実際には何種類も存在します。

先程の問題の回答は「4種類」。

救急車が緊急走行する場合には、道路交通法施行第14条に「サイレンを鳴らしかつ、赤色の警告灯をつけなければならぬ」という規定がなされています。

なので、逆にサイレンを鳴らさずに赤色灯のみ点灯させて走行している場合は緊急走行車両として認められていません。

このサイレン、緊急走行時の主に運行上の安全面を考慮した上で4種類の音を使い分けています。

①「ピーポーピーポー」

救急車のサイレンとしては最も馴染み深いもので、ほとんどの人が救急車の音として表現するとこの音になると思われます。

実は、この音、結構細かい規定が存在しています。

「ピー」と「ポー」の音、それぞれは0.65秒ずつ、合計1.3秒でひとつの周期

となり、これを繰り返して流しています。

②弱モードの「ピーポーピーポー」

夜間や住宅街など、騒音に配慮する必要がある状況で使用するモード。

実は、サイレンの音には音量も規定されており、緊急車両の20m先で計測した時90db以上120Db以下になるよう調整します。

弱モードで鳴らす場合はその範囲の最小の90db台に設定されています。

③低音の「ウー」

赤信号を進む時や交差点を渡る際に、特に注意喚起を目的として使用します。

継続的に鳴らし続けるものではないので手動ボタンで押して鳴らします。

④高温の「ウー」

③と同じ用途で使います。助手席の足元にありフットペダルで押して使います。

緊急を知らせる大切なサイレンではありますが、大きな音なので、場合によっては搬送されている患者への負担や近隣住民からの騒音の苦情も寄せられたりします。

⑤そのため最近

では「ハーモニックサイレン」と呼ばれる少し音が籠もって二重に聞こえるサイレン音を使用したりします。従来のサイレンに和音を重ねることによって反響音が軽減されています。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# パンダの裏の顔

愛らしい見た目と行動から大人気のパンダ。今月は、そんなパンダの裏の顔というかイメージを破壊するような残念な生態についてです。

**残念な生態1**.. 「主食の竹は栄養価が低く、1日に12〜16kgも食べる必要が。それで起きている間中、竹をむさぼることに。なのに、腸が短くて十分に消化吸収できないので、ふんは食べたときとほぼ同じ状態。う〜ん、ざんねん！」

**残念な生態2**.. 発情したパンダの鳴き声  
がヒツジの鳴き声と同じメエッ

「ふだんはあまり鳴き声を出さないけれど、発情期には、ヒツジとよく似た「メエエエ〜?」という声で鳴くこともあるよ」。パンダには精いっぱいのお求愛ソングも、人の耳にはちよつと間の抜けた響きに聞こえます

**残念な生態3**.. 丸い顔はほぼ筋肉。クマより脂肪がなく、とつてもマッチョ

「竹を割るために、全力投球。真ん丸な顔もぼつちやりして見える体も実は筋肉で引き締まっているんだ。主食の竹から得るカロリーは1日の消費カロリーと同じくらいだし、脂肪もつかないからクマみたいに冬眠もできないんだよ」

**残念な生態4**.. パンダの食費、ほとんどが運送費という事実。

竹や笹ばかり食べて安上がりかと思いきや意外!

「パンダ1頭のエサ代は1日だけで数万円程度。これは食材代よりも、調達にかか

る輸送費がほとんどなんだ。静岡の伊豆など、かなり遠方から竹を取り寄せていたよ」  
しかもパンダはとつてもグルメ。  
気に入った竹以外は食べないような個体も結構いるのでますます手間がかかる。  
**残念な生態5**.. パンダのうんちは糞と同じニオイ。

「パンダの主食の竹は繊維成分が多くて、もともと消化しにくい。さらに、パンダの腸はとつても短く、餌の竹があまり消化されない。そのため、ふんは竹の繊維や葉がそのまま出てきたような状態になり、比較的乾いた感じ。ニオイも畳や緑茶の茶葉に似て臭くないんだよ。ちなみに形はさつまいも形」

**残念な生態6**.. 実は上海雑技団で自転車  
をこいで登場したこともある!

「動物園で見るパンダは一日中のんびりしているように見えるけれど、その見た目の印象を覆すように、かつて、中国のサーカス団では、芸をするパンダがいて大人気だった。ラッパを吹くまねをしたり自転車をこいだり結構多芸だったらしい。動物園のパンダも、飼育係の顔を覚えていて声も聞き分けられるほど、意外と賢くて運動神経もい

い動物なんだよ」



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。



# 一病息災

## 管制官とパイロットの会話

この記事をお読みになっておられる方も、海外旅行や、場合によっては国内旅行でお世話になることの多い航空機。

その飛行機を操縦するパイロットと、地上から飛行機の動きをコントロールする航空管制官との間で交信される航空無線については、原則「英語」が使われているのは広く知られているところです。

今回は、この「管制官とパイロットの会話に使われる英語」についての話題です。

この「英語」、少々曲者のようで、我々が学校で習ったものとはかなり異なる、なおかつ辞書通りでもない、少々ユニークなものとなっているようです。

代表的なものとして挙げられるのは「はい」「いいえ」のやり取り。  
 航空無線では原則「YES」・「NO」は使わないそうです。

肯定する、いわゆる「YES」に相当するのは「Affirm (アファーム)」。  
 否定「NO」の時は「Negative (ネガティブ)」という単語を使います。

その理由は、安全を確保すべく、聞き間違いを徹底的に防ぐため。  
 「YES」・「NO」では、やり取りの言葉としては短すぎることから、聞き漏らしたりする可能性もあるとのこと。

ちなみに辞書通りの「Negative (ネガティブ)」の反対を意味する言葉は、「Affirmative (アファーマティブ)」ですが、この場合は、語尾が似ていて聞き間違える可能性もあることを考慮して、

肯定するときには、短い「Affirm」を用いるようになったといわれています。

こういった、私たちが知っているのと違うユニークな英語を使う工夫は、数字の読みについても見られています。  
 たとえば、「3」は「トウリー」、「5」は「ファイフ」、「9」は「ナイナー」と読むそうです。

この発音ルールは、航空無線特有の読み方で「フォネティックコード (通話表)」と呼ばれるものです。

内容的には、英語を母国語としない国の人が発音しやすいようにつくられて、全世界で共通化されているそうです。

なお「フォネティックコード (通話表)」では、アルファベットの読み方も、一般的なものとはかなり異なります。たとえば「A」は「アルファ」と発音され、交信で「A9」と言う際には、「アルファ、ナイナー」と発音します。

文字	使用する語	文字	使用する語	文字	使用する語
A	Alpha	M	Mike	Y	Yankee
B	Bravo	N	November	Z	Zulu
C	Charlie	O	Oscar	0	Zero
D	Delta	P	Papa	1	One
E	Echo	Q	Quebec	2	Two
F	Foxtrot	R	Romeo	3	Three
G	Golf	S	Sierra	4	Four
H	Hotel	T	Tango	5	Five
I	India	U	Uniform	6	Six
J	Juliet	V	Victor	7	Seven
K	Kilo	W	Whiskey	8	Eight
L	Lima	X	X-Ray	9	Nine

### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 柿ピー「黄金比率」変更

「柿ピー」といえば酒のつまみの代表選手という人も結構多いと思います。

また、大人だけではなく子どもも間食として食べることも珍しくはないと思います。そんな人気の米菓商品「亀田の柿の種」（亀田製菓製造）（新潟市江南区）の柿の種とピーナツの比率（重さ）が変わる可能性が出てきました。

亀田製菓主催のファン投票の結果、製造元で黄金比率とされてきた現在の「柿の種6対ピーナツ4」を「7対3」が上回ったため。

亀田製菓によると、ピーナツが入った柿の種は1966年に発売。

発売当初における柿の種とピーナツの比率は「7対3」だったが、「ピーナツをもっと食べたい」という消費者の声を受けて74年頃に「5対5」に変更した時期がある。しかし、結局は売り上げがあまり伸びないため、70年代後半から現在の「6対4」で落ち着いていた。

亀田製菓社内では、人気の理由の一つとしてこの「6対4」を「黄金比」と呼んでおり、現在、関連商品も含めて年間約250億円を売り上げているという。

しかし、時を経て、「酒のつまみ」としてだけでなく、「間食」としての人氣が高まるなど消費者の好みも変化してきました。

このため、亀田製菓は2019年10月11月に「当たり前を疑え！国民投票」と題して、インターネットなどでアンケート調査を実施しました。

その結果は、投票総数25万5903票、とかなり大きな数の投票となり、そのうち発売当初の比率である「7対3」を支持する方が7万5598票（29.5%）となり、2位の「8対2」を10ポイント以上引き離してダントツのトップとなりました。一方、現在の「黄金比率」である「6対4」は4万5693票（17.9%）の得票で3位という結果となりました。

柿の種とピーナツの比率の変更については、賞味期限や保存方法などかなり広い範囲にも影響することから、同社にとつてはかなり大きな決断になるとのこと。

担当  
者は「長く愛されてきた比率変更の検討に踏み出した」とコメントしている。

時期は未定だが、まずは200グラム入りの「亀田の柿の種」6袋詰とした着手している。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 燃費基準達成車

車に貼られた「燃費基準達成車」ステッカー、なぜ貼られるのか？また、はがすと問題はありますか？さらには、重くて燃費が悪くても「基準達成車」そのワケは？

ステッカーの目的は、国土交通省自動車局によれば「環境に優しく燃費のよいクルマの普及促進を図るため。環境性能を可視化する事で、省エネルギーへの関心を高める狙いがあります」

とはいえ、「ステッカー自体に法令の定めはなく、なくても問題ありません」とのこと。

実際、とあるメーカーが過去に燃費データ不正問題を受けて、ある車種の新たな燃費値を国土交通省に届け出たところ、既存車の燃費基準値達成車ステッカーと内容が相違するため、ディーラーでステッカーの貼り替え、またはステッカーを剥がすことに対応した事例があります。

そもそも、燃費基準達成車ステッカーや低排出ガス車ステッカーの内容は、具体的にどう決められるのか。

例として、「2020年度燃費基準+20%達成車」と貼られたクルマは文字通り、現行の目標年度である2020年度の燃費基準を20%上回っていると国土交通省に認定された車。この燃費基準は車両重量ごとに細かく決められており、2020年度目標の場合は、2009（平成21）年度時点で、その重量の範囲内において最も燃費がよかった車種の数値が基準になっていること。

つまり、一定の重量クラスのなかで、どれほど燃費がよいかが表示されているのです。

「低排出ガス車」ステッカーは、自動車の排気ガスに含まれる有害物質（一酸化炭素、炭化水素など）の排出量が、法令で定められた規制値より何%低減されているかを示しています。現行の規制値は2005（平成17）年に定められており、その規制値から75%以上低減されていれば星が4つ、50%以上であれば星3つといったように格付けされています。

なお、燃費基準達成値や排出ガス基準の低減率などは、自動車取得税や自動車税などが減税される、いわゆる「エコカー減税」の減税率に関わってきます。

2019年6月、2030年度を目標年度とした、新たな燃費基準値が発表されました。

新燃費基準値は平均25.4 km/Lと、2016年度実績値と比べて32.4%改善されています。

これは、各自動車メーカーに対し、2030年度までに企業ごとに、出荷台数の平均で燃費を約3割改善することが課せられたといえるでしょう。今後、2019年度中をめどに、関連法令に基づき基準の改正が行われる予定です。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 中華料理？中国料理？

同じアジア圏で、日本人にも非常になじみのある中華料理。街中でもたくさんの中華料理店を見かけます。そんな中華料理の中には、実は日本オリジナルのものも多く、本場中国とは違っていたり存在しないものもあるのだそう。中国の人は、日本の中華料理のどんなところに衝撃を受けたのでしょうか？

そこで今回は、日本に來日して3年の中国人男性に「本場中国と日本の中華料理の違いでショックを受けたこと」についてインタビューしてみました（以下はアンケートにに応じてくださった方の個人的な意見です）。

## 油淋鶏、美味しいけど日本独特！

「まず、日本ならではの中華料理で思いつくのは『油淋鶏』。油で揚げた鶏肉はあるけど、衣がついてタレがかかっているという、あの油淋鶏は中国にはないですよ。日本ではどの店でもあるからびつくりしました」

定食屋さんでも出てくるほど、定番のメニューですが、中国では衣がついていない鶏が主流なのだそう。でも、味はすごくおいしいので日本バージョンも大好きということでした。

## 中華料理が全体的に辛くなくてしょっぱい！

「特に違いが大きいと感じたのは、四川料理。私の出身地は四川省に近いのですが、特に四川料理は辛い料理が多いので、日本の中華料理とは全然味が違います。中でも

麻婆豆腐！全然辛くなくてしょっぱい。日本の辛いレベルは弱くて、大辛にしても甘いです（笑）」

四川料理といえば、唐辛子や花椒などの香辛料をたくさん使った辛い料理。麻婆豆腐は舌がビリビリとするような辛さが特徴ですが、日本のものは全く辛くないのだそうです。

## 餃子がおかずなの！？皮もぜんぜん違う！

「餃子はいろいろと違いますね。日本では餃子がサイドメニューでしょ？中国では餃子は主食の位置づけです」

餃子は中国では主食メニュー。日本ではおかずにする場合がほとんど。小麦粉が材料なので、麺類と同じと考えれば確かに違和感があることにも納得。

「それに日本では焼き餃子が主流ですが、中国では水餃子。だから皮も全然違いますね。日本の餃子の皮で水餃子を作ろうとしたら、全部破けちゃって…すごく薄い。本場の餃子はモチモチしてしっかりと皮です」

日本では餃子といえば焼き餃子で、皮は薄めでパリパリしているところが多いですが、中国ではモチモチの水餃子が基本。具材も肉と野菜、ニラだけではなく、本場中国ではいろいろな種類があるそうです。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかったいなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 中華料理？中国料理？Ⅱ

前号に続き中国と日本の比較です。  
**ラーメンの美味しさにびっくり！中国にはない！**

「ラーメンも中国と違いますよね。日本はスープがものすごく凝ってる！中国だともっとスープがあっさりしてたり、刀削麺といって麺の特徴があるものだったりします。あんなにスープの味の種類があつて、お店で全然違つていてこだわってるのは、日本ならではの。これは完全に日本のほうが美味しいので大好きですね」

ラーメンそのものの発祥は中国ですが、日本のラーメンはもはや独自の料理。

### 中華料理と中国料理は別モノ！

そもそも、中華料理とは日本人向けにアレンジされた中国の料理のことで、本場では中国料理。そのため、中華料理となつたらメニューや味が違うのは当然といえば、当然なのです。本場の味が食べたい時には「中国料理」のお店に行つてみるのがいいという事です。

「**回鍋肉**とか**青椒肉絲**、**麻婆ナス**は日本の人もよく食べますよね？どれも中国にはありますけど、やっぱり中国のほうが美味しいって思っちゃうかな。やっぱり調味料とか、使ってる香辛料の種類や量、調合が違うんですよね。中国じゃお店によつても違つているので、同じ味っていうのはあまりないです」

なるほど、日本人の要素を入れてるとはいえ、そもそも味付けをする調味料が異なるので、まったく同じように再現するの

は難しいのだそう。ただ辛いだけではなく、その中に奥深い味があるのが中華の醍醐味なのですね！

### 補足…乾杯で冷たいビールは飲まない

「シヨック、ではないですけど、日本みたいに乾杯でいきなり冷たいビール！はないですね。中国じゃまず温かいお茶が出てきますし、乾杯は焼酎が多いです。冷たい料理を先に食べてから温かいものについていう順番もあまりないです。やはり中国人は冷たいものを食べるのは体に良くないと思っているのです」

日本の中華のメニューでは、欧米のフルコースのように冷菜、温菜のようになっていますが、中国本場ではそのような流れで食べるわけではないそうです。

ちなみに、今回インタビュした方に懐かしさを感じるおふくろの味はと聞いてみると「**酸辣湯**」だそう。こちらも使っている調味料が日本では揃わないため、同じ味を味わうのは難しいんです、と恋しそうに話してくれました。

中国の人にとっては本場と違うことがいろいろとあるけれど、「日本は食材が新鮮で安全だから、そういう意味でも日本の中華はすごくおいしいと思います」と。ちよつとずつアレンジされて独自のスタイルとなつている日本の中華料理もそう悪くはないようです。辛さや調味料も本格的な中国料理と、ぜひ食べ比べてみてください



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかつたので見つかつていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつつ持っていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 良いコーヒーの選び方…

「コーヒーは健康に良いのか悪いのか？」という、何世紀にもわたる議論に科学が決着をつけようとしています。

2012年に米国立癌研究所等の研究者が、コーヒー愛飲者の「心臓病、呼吸器疾患、脳卒中、ケガ、糖尿病、感染症が原因による死亡率が低い」事を発表しました。以来、コーヒーに健康改善効果があるという研究結果が、世界各地から続々と出てきました。現在も新たなエビデンスが出てきまされ、いまや身近なスーパーフードの扱い。そうといった情報に触れたことで、自宅でコーヒーを淹れ始めたり、カフェに通うようになった人も少なくないでしょう。でも、ご用心。コーヒーなら、なんでも健康に良いというわけではないのです。その恩恵を受けるには、幾つかの条件を満たさなくてはなりません。

今回は、それについて論じた『米国の医学博士が伝授する人生を変えるコーヒーの飲み方』（ホブ・アーノット著、佐々木紀子訳、扶桑社）より、コーヒーで健康効果を得るための注意点を紹介します。

**健康成分含有量は産地によって雲泥の差**  
 コーヒーに含まれる健康成分の中でも注目しているのは、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸。この成分には、「カフェインの興奮作用を防ぐ」、「炎症を軽減する」という2大効用があります。特に後者は、体内の炎症から派生して発病するがん、骨関節炎、糖尿病、自己免疫疾患、アルツハイマー病といった病気の予防につな

がります。さらに、運動中の速度とパワーをアップさせ、体内のフリーラジカルによるダメージも抑制します。

このように、いいことづくめのクロロゲン酸、産地によって含有量に大きな差があるそうです。SL28というケニア産ロロスタ豆は、3-CQAという有益なクロロゲン酸を1kgあたり約24g含有していました。これに対して、比較のためスーパリー・マレットで入手したあるコーヒー豆は、1kgあたりの同じクロロゲン酸がわずかに1.8g程度だったのです。

「コーヒーってヘルシーなんだよな」と思いながら飲んでるスーパリーの特売品は、ミルクと砂糖入りのカフェインドリンク以上のもではない、という可能性があるのです。

## どこで採られたコーヒー豆が良いの？

では、どこで採られたコーヒー豆が好ましいのでしょうか？答えは「赤道付近」の「標高の高い地域」。前述のケニアもそうですし、ほかにはエチオピア、コロンビア、ブラジルの一部地域が該当します。こうした地域で育つコーヒーは、昼は日光の紫外線が強く、夜は寒冷という厳しい環境に対応するため、盛んにポリフェノール類を作り出します。

これによって、クロロゲン酸をはじめとした成分がふんだんに含まれたコーヒー豆ができるというわけ



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

# 一病息災

## 初期設定は女性！

人間の身体の知られざる秘密など、思わずだれかに話したくなる理系のウンチクでああなたの雑談をスケールアップしましょう！

**人間は体も脳も「初期設定」は女性だった！**

聖書では、男性のアダムのお骨から女性のイヴがつけられたことになっていますが、現代の科学によると、人間の「初期設定」は女性なのだといいます。

人間の性別は受精した瞬間に決定され、それを決定するのは「X」と「Y」の性染色体。

卵子がY精子と受精すると「XY」で女の子になる、X精子と受精すると「XX」で女の子になる。

X染色体は女性の染色体ではなく、男女共通の基本の染色体である。

妊娠2カ月頃までの胎児は、体も脳も男女の違いはなく、いわば共通の基本形である。

そして「XY」の染色体を持つ胎児も、男性になれという特別の指示がないかぎり、体も脳も女性になっていく。

つまり、**人間の初期設定は女性なのである。**

男女の違いが生まれてくるのは、Y染色体を持つ胎児がテストステロンという男性ホルモンのシャワーを浴びてから。

このホルモンの働きで、女性の生殖器の代わりに男性の生殖器がつけられると同時に

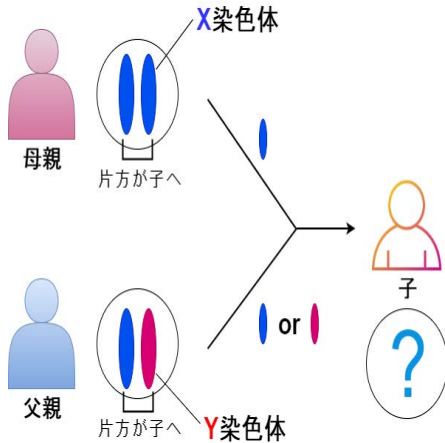
に、脳についても女の子と同じ脳から「男性の脳」になっていくとされています。**脳の構造も、その脳の使い方も、女の子と女の子では異なっている。**

ホルモンシャワーによって、男の子の左脳の発達は抑制されるが、そのぶん右脳は発達して大きくなります。

右脳は、空間認識や図形処理をつかさどるとされており、男性はこの右脳を使って地図を読んだり、とことん考えたりする傾向にあります。

一方、女性の脳は、左右の脳をつなぐ脳漿（のうしよう）が太く、ひんぱんに情報を行き来させることで、左右の脳をバランスよく使うことが多いようです。

初期設定が女性だった胎児も、生まれて成長するにしたがって、脳の構造の変化もあって、行動パターンや興味の対象などに男女の違いが出てくるようです。



### 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。

## ヒトの直立二足歩行

新説「超新星爆発がヒトの直立二足歩行を進化させた」

ヒトは、脚と脊椎を垂直に立てて二足で歩行する直立二足歩行が可能で唯一の生物であり、生物学上、その祖先である類人猿とは、直立二足歩行ができるかどうかで區別されている。

ヒトが直立二足歩行するようになった要因については様々な説があるものの、まだ完全に解明されていない。

米カンザス大学のアドリアン・メロット名誉教授らの研究チームは、2019年5月28日、学術雑誌「ジャーナル・オブ・ジオロジ」で研究論文を発表した。

その論文中で「超新星に伴う宇宙線によって大気がイオン化(電離)し、落雷が急激に増え、世界中で森林火災が起こった」と結論したうえで、「ヒトの祖先は、森林が焼失して草原となったことで、この環境変化に適応するために、直立二足歩行を進化させたのではないか」という新たな説を提示している。

ちなみに、超新星とは、質量の大きな恒星が進化の最終段階で起こす大規模な爆発現象である。

地球には、800万年前から超新星からの宇宙線が到来していたが、そのピークは、地球から163光年離れた地点で超新星爆発が起こった、鮮新世から更新世氷河時代にわたる260万年前頃とみられている。研究チームでは、超新星からの宇宙線に

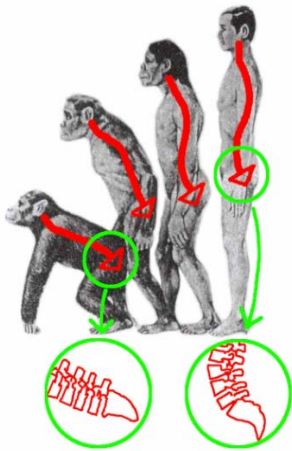
よる大気のイオン化を計算した結果、下層大気のイオン化が50倍増加したと考えられることがわかった。

メロット名誉教授によると、通常、宇宙線は大気の深い層にまで浸透しないため、下層大気がイオン化することはないが、超新星からの高エネルギー宇宙線が下層大気をイオン化させ、大量の電子によって落雷を引き起こしやすくなったとみられている。

土壌で見つかった炭素堆積物の分析により、超新星からの宇宙線が地球に到達した時期と森林火災が世界的に急増した時期が一致することも判明している。

**森林火災によって、かつて森林だった地域の多くが草原に変わった。**

メロット名誉教授は「超新星からの宇宙線が地球に到達する以前にも、樹上での移動に適応するため、二足歩行していたヒトは存在した」としながらも「森林がサバンナに変わったことで、移動しやすくなり、草の上から天敵を監視しやすくなるため、直立二足歩行が広がったのではないか」と推論している。



## 「一病息災」について

「無病息災」はよく聞く言葉だと思います。この言葉を聞くと病気が縁が無い理想的な姿のように思えます。しかし、実際に医療従事者として患者さんと接していると、「過去に大きな病気をした事がない」のではなく、「病気は存在したけれど症状が出なかったか気付かなかったので見つかっていなかった」だけというケースが非常に多い事に驚かされます。

タイトルの「一病息災」は、生命に関わらない程度の比較的軽症の慢性疾患をひとつづらいつけていた方が、結局の所は健康管理がしっかりできて安全であるという意味で私の作った造語です。結構気に入って使い続けてきました。そこで、今回おおやまクリニックの月刊紙を作るにあたって、この言葉をタイトルに採用しました。