



第2回 宇宙セミナーの開催

例年、多くの商工会員の皆様にご参加頂いております宇宙セミナーを今年度も引き続き開催しております。今年度は計3回予定しており、5月16日(土)に第2回を開催致しました。

第2回は、ヒューストン日本語補習校オーディトリウムで、JAXA金井宣茂宇宙飛行士による講演会を開催し、309名の方々にご参加いただきました。

金井宇宙飛行士は、宇宙飛行士になる前は、医師として、潜水士の環境変化適用訓練、潜水後の健康管理等を担当しており、その専門性と、宇宙飛行士としての経験を活かし、「宇宙医学教室 ～宇宙飛行と体の変化～」という演題で、宇宙と地上との環境の違いが人間の体に与える影響について説明しました。

講演は、まず、海へ進出した15世紀のコロンブス大航海時代、空へ進出した1903年のライト兄弟の初飛行、宇宙へ進出した1961年ソ連(現ロシア)のガガーリン宇宙飛行士を例に、歴史上の大転換点の紹介が行われ、人類の進歩を驚きと共に再認識するところから始まりました。

次に、宇宙医学の話に移りました。まず、「体液移動」という現象が紹介されました。

地上では、脳から足の先まで万遍なく血液、水分が分布していますが、国際宇宙ステーション(International Space Station、以降「ISS」と呼びます)に行くくと、重力の影響がほぼなくなり、重力の影響で下半身に分布していた血液、水分が、脳を含む上半身側に移動します。このため、脳は、通常より血液が多いと錯覚を起こし、水分排出を促進するため、ISS滞在中は、地上滞在中より、体内の血液や水分の量が減少します。この状態のまま地上に戻ると、重力の影響で脳や上半身の血液が下半身に移動し、貧血等により立てなくなることもあります。宇宙から帰還直後の飛行士が、周囲の人に抱えられながら移動することがあるのは、宇宙滞在中に筋力が衰えたためではなく、脳内の血液不足が原因です。このため、米国、カナダ、欧州、日本の宇宙飛行士は、帰還前に、2～3Lものスポーツドリンクを飲んで、帰還に備えます。ロシアの宇宙飛行士は、特別な装置を使って下半身に血液を移動させ、擬似的に重力の影響に体を順応させた上で、帰還します。

次に、視力に関する興味深いデータが紹介されました。ISS滞在中は、近視の視力が少し回復することが報告されています。重力の影響がなくなると、目の奥にある乳頭と呼ばれる部分がむくみ、網膜でピントが合うためと考えられていますが、地上帰還後も症状が続く場合もあり、解明されていません。NASAは、眼科用機材をISSに運んで実験を継続しており、今後、事象解明と地上での治療技術への応用が期待されます。

次は、筋力、骨量のお話です。宇宙では、地上より筋力や骨の衰えが早いので、詳細な仕組みを調べるため、光を当てると骨をつくる細胞がオレンジ色に、骨を壊す細胞が緑色に光る特殊なメダカを用いて研究を行っています。地上での老化現象に対する治療法の開発が期待されます。

そして、ストレスなど心理的な話に移ります。ISSは、広さ約1,000㎡の船内で、6人の宇宙飛行士が半年ずつ滞在して実験を行っています。この閉鎖空間に、様々な国・色々な文化の宇宙飛行士が来るため、各国の祝日を全員でお祝いする等、ストレス軽減策が工夫されています。また、食事は、栄養補給、精神衛生、コミュニケーションの面でも非常に重要で、栄養が多く、腸内細菌を活性化しやすい宇宙食の研究も進められています。

更に、宇宙では放射線が強く、1日で地上での半年分の線量を浴びるため、宇宙放射線量を正確に測定し、宇宙飛行士への影響評価が重要です。日本は、本放射線量を計測するセンサーを開発してISSで計測しています。

また、国際的に、月や火星への有人宇宙探査計画を検討しています。宇宙という厳しい環境で宇宙医学がさらに発展し、その成果が地上医学の発展に貢献することが期待されます。

最後に、まもなく打上げ予定の油井宇宙飛行士ミッション概要についても紹介されました。

講演の締めくくりとして、金井飛行士が観客席に於いて、30分以上に渡って会場から直接質問を受け、その場で回答していきましました。いくつかご紹介いたします。

朝と昼が45分ごとに繰り返されるISS環境への適応に対する質問には、ISSでは、決められた時間を規則正しく守り、睡眠時間を十分にとる事で体調管理すること、明るさや波長を調整して体内時計を調整する技術が開発中であることが紹介されました。

ISSの窓ガラスの厚みは東京スカイツリーの地上を覗く窓並みか、という質問には、ISSのガラスは複数枚で構成され、一枚一枚はスカイツリーの覗き窓ほど厚くないと回答がありました(会場では3枚構成と説明しましたが、最外側のデブリ防御用、真ん中2枚の耐圧用、最内側のひっかかり傷防止及び曇り止め用と計4重構成で、さらに外側に窓シャッターが設置され、観測時以外は原則閉じています。ガラスの厚みは、真ん中2枚が約25mm、他は約10mmなので、スカイツリーの覗き窓(48mm)のほうが2倍以上厚いようです)。

また、宇宙で少し視力回復する事象を目の治療に活かさないか、というお子様からのするどい質問がありました。まだ研究段階なので、今はメガネ、コンタクト、レーシック等、目の表面側を治療して焦点距離を修正する手法が中心ですが、今後の研究成果に期待したいと思っています。

厳しく健康管理をしている宇宙飛行士でも体調を崩すかという質問については、誰でも突然病気になるリスクがあるが、宇宙飛行士選抜試験時に本リスクが小さいことを確認していることが紹介されました。また、ISSにいる宇宙飛行士は、テレビモニターで24時間365日監視されているのか質問があり、仕事時間以外はモニターがOFFされると説明されました。

また、UFO発見計画の有無、ブラックホールやホワイトホールの有無、宇宙の奥には何があるかといった天文や物理に関する質問も多く出され、地上で衛星や宇宙ゴミを監視しているのでUFOが地球に接近すると発見できること、ISSのX線観察装置等で暗黒物質や未解明現象に対する研究を進めていることが説明されました。

全ての質問に答えられないほど多くの挙手があり、お子様からのするどい質問も多くありました。参加者と金井飛行士との会話のキャッチボールが弾み、思い出に残るイベントになったと思います。



平成27(2015)年6月度 商工会理事委員会 議事録

日 時: 平成27年6月18日(木) 11:30~12:45

場 所: 住友商事社 会議室(10階)

出席者: 名誉会長、名誉会員、理事委員13名、事務局長

欠席者: 理事委員8名(うち第一副会長委任 8名)

司 会: 金子公亮幹事

1. 商工会会長連絡 (本多之仁第一副会長: 高杉禎会長代理)

先月の記録的な大雨により、当地では広い地域におよび洪水や浸水の被害が相次ぎ、被害を受けられた会員の皆様にはお見舞い申し上げます。アメリカでは6月から11月迄の6ヶ月間がハリケーン・シーズンと呼ばれており、先日は、早速Tropical Storm Billが接近したことで、あらためてハリケーン等の大規模災害に関する注意喚起の必要性を実感した。当会でも非常時に備え、総領事館の要請を受けて緊急連絡網のテストランを6月9日に行った。ハリケーンは、その規模や上陸場所によって被害の度合いに大きく影響を及ぼすため、当地におけるハリケーンの基礎知識を深めるとともに正確な情報の把握が不可欠である。また、停電や断水などの被害も、日本では想定できないような規模で起こることを予期し、備える必要がある。昨年秋より石油・ガス市場においても嵐が吹き荒れ、中、今後ハリケーン等の大規模災害においても万全の対策を講じていきたい。

2. 総領事館連絡 (高岡望総領事、岩田慎也領事)

①6月12日、全日空(ANA)によるヒューストン-成田直行便が就航し、ヒューストン空港出発ゲートにて記念式典が行われた。同式典では、ディアズ・ヒューストン空港長、篠辺ANA社長、コンプトン・ユナイテッド航空副会長、高岡在ヒューストン総領事及びバルティエラGHP上級副会長が祝辞を述べ、日本とヒューストンの将来有望な関係を象徴する盛大なイベントとなった。商工会からは、高杉会長や役員・会員企業の方々も出席した。この就航により、日本からヒューストンを中継して米国の他都市や中南米へ向かう顧客も増え、当地が戦略的なビジネス拠点として益々繁栄することが期待される。

②経団連ミッションの来訪(6月28日~30日)にあたり、6月28日に総領事館と当地の日系人ビジネス関係者(Glen Gondo氏及びDona Cole氏)の二者共催で歓迎レセプションをHilton Americaにて行う予定である。これは、ミッションの目的の一つに米国内の日本関連団体との交流が入っていることに着目したものである。商工会からは、会長及び副会長4名にご出席いただく予定。その他の会員企業で同ミッション一行にコンタクトを希望される場合は、28日ホテル到着時(午前11時頃)から17時までが自由時間となっているので、その時間をご利用頂きたい。

3. 会計幹事報告 (加藤信之会計幹事)

*Japan Earthquake Relief Fund について

先月の5月度理事委員会にて承認された通り、同Fundの残高\$64,803.78を6月2日に日本赤十字社の東日本大震災支援ファンドへ送金し、口座を閉鎖した。

4. 安全危機管理関連報告 (小林浩子事務局長: 堀田宏樹安全危機管理特命理事代理)

*緊急連絡網テストラン結果報告

総領事館の要請により、6月9日に緊急連絡網のテストランを実施した。今年は、従来の電話による連絡ではなく、Emailによる一斉送信という方法で実施した。送信先は、各会員企業の代表である常任委員および準会員、または緊急連絡担当者とした。配信後2時間経過した時点で、計139の連絡先のうち99件の返信を受け取ったという結果を総領事館へ報告した。ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

*ハリケーン等の大規模災害における商工会事務局への総領事館対策本部移転について

総領事館より、大規模災害により総領事館事務所入居ビルが閉鎖され、かつ閉鎖が長期間にわたるため事務所機能を移転する必要がある際に、一時移転先候補として三水会センターを利用する可能性について一昨年要請を受け、当会としては前向きに対応し協議した。その後、総領事館より他の移転先候補等をさらに検討する必要があるとの連絡を受け、本件はペンディングとなっていた。一方、先月の洪水被害の件もあり、この度、再度総領事館より本件について検討を依頼する要請があった。商工会では、この件につき前向きに対応するべく総領事館との協議を再開させていただくので、ご了解いただきたい。協議内容については、適宜報告させていただくこととする。

5. 正団体会員新規入会申請について【承認事項】(金子公亮幹事)

全会一致により、下記の正団体会員一社の入会が承認された。

*M.O. Air International, Inc.

6. 委員会・部会関連事項

①企画・調査委員会 (金子公亮幹事: 黒川淳二企画・調査委員長代理)

*8月の定期講演会について

8月26日(水)の常任委員会終了後に予定されている講演会では、長尾正樹氏(一般財団法人石油エネルギー技術センターシカゴ長期出張員事務所)に、石油・ガス等エネルギーの市場・政策動向についてご解説いただく。エネルギー、特に原油や天然ガスのほか、バイオ燃料などの生産・精製・輸出动向から関連する規制やその改正に向けた動きなど広く取り上げ、今後のビジネス機会創出やリスク準備等、会員の皆様に広く役に立つ情報を提供する。講師の人选を検討するにあたり、各部長より貴重なご意見を頂戴し感謝申し上げます。案内状は、追って事務局より配信するので、奮ってご参加いただきたい。

②生活・情報委員会 (大内裕子生活・情報委員長)

*図書棚卸結果報告

去る6月2日(火)から13日(土)まで三水会センター図書館において、第四回目の棚卸作業を行った。作業は、ボランティア29名(大人20名、中高生9名)の協力を得て無事終了した。蔵書28,435冊の本の整理整頓、館内の清掃も行った。ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。

*お助けマップHP改訂について

昨年8月の改訂に引き続き、今月より「お助けマップ」の情報をさらにグレードアップし、より使いやすくして商工会のホームページで公開を開始した。現在全部で1,028件というたくさんの生活に役立つ情報を提供しているので、ぜひご利用いただきたい。当会のボランティアグループ「お助けマップ」によって同マップは制作されており、これらの情報をアップデートしていく方法を今後の課題として検討中である。

7. 事務局関連事項 (小林浩子事務局長)

①商工会事務局/三水会センター及び補習校事務局夏季休館連絡

休館期間: 2015年6月29日(月)~7月4日(土)

②会員消息

6月18日現在の会員数は、名誉会員9名、正個人会員660名(正団体会員103社)、準会員36名。総会員数は、705名となっている。

8. その他

*補習校運営委員会関連報告 (増田裕一 教育委員長)

①補習校では、毎年11月に小学校3年生を対象に社会科の授業の一環として工場見学を行っている。当地における日系企業の活躍を紹介するとともに、子供たちが物づくりの現場を実際に見て学習するという趣旨で行われており、児童にとっては大変貴重な経験で楽しみにしている行事となっている。しかし、現在、受け入れ可能な企業はToshiba International Corp.とKaneka North America LLCの2社しかないため、両社にとっては隔年の受け入れとなり負担となっている状況である。今後、他の会員企業にもぜひ工場見学の受け入れをご検討いただきたく、ご支援ご協力をお願い申し上げます。

(付記: 今年はカネカ様にご協力戴き授業受け入れについてご快諾を戴きました。その他クワレ様からも受け入れの了解を戴き誠に有難う御座います。来年度は是非クワレ様での授業開催をお願いしたいと考えております)。

②現在借用しているSpring Branch 学区のWestchester Academy のリースが7月に更新の時期を迎えているが、更新後の賃料が現在の2倍以上に値上げされ、その結果、運営費が赤字となる見込みである。この急激な値上げは、学区が外部団体への施設賃貸料金をホームページにて公開したことから、当校も他団体と同等な賃貸料を要求されるようになったことに起因し、交渉の余地がない状況にある。また、現借用校は、教室数の調整やその他の対応に関してもかなり硬直的であることから、今回の契約更新期間は通常の3年から1年に留め、代替校舎への移転を視野に入れて候補となる学校を只今調査中である。

*テキサス州六者交流会関連報告 (本多之仁第一副会長)

今年11月6日と7日にヒューストンにて開催される六者交流会の参加申込みアンケートの提出締め切り日が明日(6月19日)に迫っているが、本日現在、当会の申込者が20名弱となっている。まだご返信いただいていない皆様には、参加をご検討のうえ、アンケートにご協力いただきたい。尚、正式な最終案内は8月末頃に配信予定である。

■よろしく！～新規入会です

●正団体会員入会

- ・ M.O. Air International, Inc.
reiko.kimura@moair.com
常任委員 木村玲子

●正個人会員入会

- ・ Japex (U.S.) Corp.
岩井由香
野中壽城
- ・ Marubeni-Itochu Tubulars America, Inc.
- ・ Mitsubishi Heavy Industries America, Inc.
吉田裕輔 / 橘友基
- ・ Mitsui & Co. (USA), Inc.
高橋 健* / 宮嶋 良和 (泰子) * / 下斗米 一明*
- ・ Toshiba International Corp.
小林純 / 立花慎太郎

*「退会」となっていました但ししくは「入会」でした。
訂正しお詫び申し上げます。

■さようなら！～残念ながら退会です

●正個人会員退会

- ・ Japex (U.S.) Corp.
- ・ JGC Energy Development (USA) Inc.
- ・ Mitsubishi Heavy Industries America, Inc.
- ・ Nippon Express U.S.A., Inc.
- ・ Toshiba International Corp.

吉川永里子
三角高裕
小島直樹
沓脱慎介
京藤太吉郎
(真理子)

■替わりました～メモのお願い

●会社名変更

- ・ (旧) Chlorine Electrolyzer Corp.(America),Inc →
(新) ThyssenKrupp Uhde Chlorine Electrolysis (USA) Inc.

●常任委員交代

- ・ Chubu US Gas Trading LLC
(旧) 小林大輔→(新) 内藤聡
- ・ MHI Compressor International Corporation
(旧) 山根康幸→(新) 秦聰
- ・ Nissan Chemical America Corporation
(旧) 原田雅幸→(新) 馬場康行
- ・ Sojitz Energy Venture, Inc.
(旧) 保田大介 (良子) →(新) 植村幸祐 (佳世子)



駐妻のヒューストン日記

第130回 金子桃子さん

ヒューストンへの異動の辞令を知ったのは2012年夏。当時NYで暮らしていて、それは一時帰国中のことでした。もしかしたらヒューストンに転勤するかもしれないという話は以前から聞いていたものの、いざ現実となると動揺しました。NYには日本人がたくさん住んでおり、言葉にも食べ物にも買い物にもさほど不便を感じていませんでした。NYと比べるとヒューストンは日本人の少ない地域。これから本当のアメリカ生活が始まるのだな、と身の引き締まる思いでした。

いくつか家を見て決めた住まいは郊外のKaty。もう少し中心地でもいいのではと思ったのですが、夫がブラックベリーやオレンジ、いちじくなど果物の木のたくさんある庭を気に入り、3人家族にはもったいないほど広い家での生活が始まりました。最初の印象はとても静かなところ。マンハッタンのアパートの喧騒とはうって変わり、聞こえるのは鳥のさえずりだけでした。通りから一本入った我が家は車の音すら聞こえません。夫はたった一人の駐在オフィス勤務でしたので、誰一人知り合いのいない中、心細い気持ちでテキサス生活がスタートしました。引っ越したての広い家で娘と二人、食事をしながら「ずいぶ

ん遠くまできてしまったな」と何とも言えない気持ちになったのを覚えています。

最初の2か月ほどは運転と格闘する毎日でした。15年間ペーパードライバーで運転にかなりの苦手意識を持っていた私は、家から5分のターゲットまで行くのが精いっぱい。大げさではなく全身に汗をびっしょりかきながら、運転の練習をしたものでした。その後、家を仲介してくれた不動産屋さんの紹介で何人か日本人のお友達もでき、娘のプリスクールや近所のお店などを教えてもらって、少しずつテキサスの生活にも慣れていきました。

以前から物を作るのが好きだった私は近所のクラフトショップにせっせと通い始めました。日本やNYと比べると、こちらでは材料が格段に安く手に入ります。服やアクセサリを作ったり、家具をリメイクしたり、買うよりも安く自分好みの作品が出来た時には非常に達成感があります。そして同じ趣味を通じて友達の幅がぐっと広がったことも、とても嬉しいことでした。

娘は4か月のプリスクール生活を経て現地校のキンダーに入りました。アメリカ生活は比較的長かったものの、日本人のお友達ばかりと付き合っていた彼女は英語もほとんど分かりません。クラスに日本人がいない環境も初めての経験でした。しかし、特に行きたくないと言わず、むしろ楽しそうに学校に通う娘の姿は頼もしく、感動すら覚えました。それでも、時々夜中に泣き叫んだりすることはありました。おしゃべりな娘ですが、うまく言葉にできないいろん

な思いがあったのでしよう。その小さい背中をさすりながら、こんなに幼いのに色々なことに一人で耐えているのだな、と思うと胸が詰まる思いでした。そんな彼女も現地校での生活を2年間無事に終え、すっかり学校生活にも馴染んでいるようです。

私たちのテキサス生活もすでに2年半が過ぎ、そろそろ終わりが見えてきたように思います。初めてアメリカへの駐在が決まった時、私は夫に「ついていけない」と言いました。夫は海外への異動の希望も出しておらず全く予想もしていなかった転勤でしたし、小さい娘を連れて海外生活なんて自分には到底できないと思ったからです。今では夫に説得されアメリカに来て本当に良かったと思います。様々な国から来た人に出会い、自分の視野が広がりました。異国生活を共にし、一生付き合っていきたいと思える友達もできました。何か問題が起こった時には、どんなに忙しくても面倒くさがらずに話を聞いてくれ、解決策を考え、励ましてくれた夫にも感謝しています。せっかく与えられたチャンス、残されたアメリカ生活は短いかもしれませんが、悔いのないよう充実した毎日を過ごしていきたいと思っています。



会社紹介

Kintetsu International Express (U.S.A.), Inc.

根本 真樹子 さん



1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

近畿日本ツーリストの米国法人として旅行業務を展開する「近鉄インターナショナル・エクスプレスU. S. A.」です。2014年に創業40周年を迎え、ニューヨーク、ニュージャージー、シカゴ、シンシナティ、サンノゼ、ロサンゼルス、の全米6支店に加えヒューストンに専属営業を本年3月より配置しました。

私たちの強みは、個人旅行手配だけでなく、出張手配や視察旅行手配など、法人向けサービスが充実していることです。弊社が出張手配を一括して請け負うことで、最も有利な契約条件での購買やベンダーとの価格交渉をさせて頂き、無駄なコストを省くお手伝いをさせて頂きます。弊社はホテルや航空会社との長年にわたるネットワークを持ち、特別な割引や手配と、日本人ならではの「おもてなし」の精神でサービスをご提供させて頂きます。皆様の一番頼りになる存在となり、お客さまに安全で楽しい旅行をお届けするよう社員一同邁進してまいります。

2. ヒューストン／テキサス州の印象についてお聞かせください。

花や植木が豊富な街のLandscapingとアパートのクオリティー基準の高さに感激しています。ヒューストンのアパートでは当たり前ですが、キッチンとバスルームには大理石のカウンタートップ、ステンレススチールの電気製品、深さのあるディスプレイ装置付きダブルシンク、セントラルエアー、ウォークインクローゼットとパティオはすぐに気に入りました。スーパーマーケットでは、見慣れたフレーバーに“spicy”味のものも1種類多かったり、トマトケチャップの隣にちよこっと置いてあるだけだったBBQソースが、ヒューストンでは選ぶのに悩むくらい広い場所がとられていて、同じアメリカでも州が変われば食品の品揃えがこんなに変わることに驚きました。

毎日の生活で車の運転は欠かせませんが、これまで住んでいたニュージャージー州ではUターンと左折の際は、右車線に寄せてJughandleで曲がっていました。ヒューストンではUターンと左折それぞれに車線が設けられていて、サービスロードの車線の数の多さにも驚きましたが、改めて土地の広さを実感しています。

3. その他、個人的な関心事(趣味等)についてお聞かせください。

ニュージャージー支店の道を挟んだ向かいに、24Hour Fitnessクラブがあり、会社の帰りにヨガやピラティスのクラスを受けていました。ヒューストンでもチェーン展開しているので、同じ日課をそのまま継続しています。以前住んでいた町に乗馬をおしえているファームがあり、1年ほどレッスンを受けたことがありました。ヒューストンに引っ越してくる前はまた乗馬を始めようかなと考えていましたが、引っ越してからは日本的なものに興味が向き始めています。

BEI ENGINEERS

大月 基 さん



1. 会社の業務内容等について簡単にご説明ください。

BEI ENGINEERSは、各種産業プラント(石油、石油化学、ガス etc.)を対象として、総合エンジニアリング事業(Project Management / Process / Mechanical / Civil / Control System Engineering and Design, Procurement, QA/QC etc.)及び、短長期の人材派遣事業を行っております。ヒューストン(Pasadena)に本社を構え、アルゼンチンに支社を持つ利点を活かし、First in Safety・Best in Quality・Most in Productivityをモットーに、高付加価値、低コストのサービスを提供致します。またヒューストンに限らず、アメリカ全土、カナダ、南アメリカ等での事業実績も豊富にあり、世界各地の全てのお客様に満足していただけるよう、日々尽力しております。

今年で創業26年を迎えますが、今まで日本人スタッフがいなかったこともあり、ヒューストンにある日本企業の方々とお仕事はさほど多くはありませんでした。しかし、私が働き始めたことで、私個人としてだけでなく、会社としても日本企業の方々との関係をより深め、共にお仕事をしていきたいと考えております。

社内に日本人は私一人で、時折寂しいと感じることもございますが、その分仕事に精進できるとポジティブにとらえています。どうぞ皆様よろしくお願い致します。

2. ヒューストン／テキサス州の印象についてお聞かせください。

私は2014年5月からヒューストンに滞在しております。印象は、おそらく皆さんと同じだと思いますが「全てが大きく、暑い」といったところでしょうか(笑)。しかしそのおかげで大都市特有の狭苦しさがなく(渋滞はひどいですが・・・)、その点では住みやすいと感じています。また家やアパートが基本的に大きく、ゆったりできるところも気に入っています。(特に私の場合は、ヒューストンに来る以前は、岡山市内の単身者用アパートに住んでいたため、そのギャップが余計に大きかったのかもしれない。)

3. その他、個人的な関心事(趣味等)についてお聞かせください。

趣味はスポーツ観戦です。ヒューストンで生活を始めてからは、特にアイスホッケー、バスケットボールの試合観戦に燃えています。アメフト、ボクシングなど他にも好きなスポーツはたくさんありますが、個人的にはこの2つに一番はまっています。今年はHouston Rocketsがカンファレンスの決勝まで進み、トヨタセンターにて、Playoffの試合を観戦することができました。来年こそはNBA Finalをヒューストンで観戦したいと今から熱くなっております。また格闘技の熱狂的なファン(PRIDE、K1と真ん中世代)なので、格闘技好きの方、是非声をかけてください(笑)



Dr. Ned Shimizuの
 気ままなフォトアルバム
www.texaskankou.com
 第23回
 Shimizu PHOTOGRAPHY
 TEXAS観光.com
 清水直樹(清水歯科医院)



冬のアラスカ 薄暗く静かなラストフロンティア ヒューストンより約8時間

ヒューストンもやっと暑い夏が始まったという感じがしますが、今回はそのまったく逆、冬のアラスカ。冬は誰も行きたくなさそうなところですが、ヒューストン生まれの子供に雪を見せると、太陽のない世界を体験する、ということで行ってみました。2歳の娘もいるので、少し不安でした。飛行機からの下界は雪と氷の惑星に変わっていきます。アンカレッジに着くと薄暗く冷たい世界です。12月終わり午後3時には夜になります。そして朝10時過ぎまで暗い世界に支配されます。夕方頃には、そのまま冬眠するように眠りました。やはり人間もまだ動物的な感覚が残っているのか、単に年末の疲れなのか、薄暗いので翌朝10時まで爆睡。身も心もリフレッシュします。

やっと太陽も少し出たのか薄明るく、子供はホテルの外へ。なんでもないホテルの入り口もそこは雪の世界。大はしゃぎが始まります。歩いて5分のただの公園も子供にはパラダイス。雪だるまを作ったり、滑ったり、転がったり、そしてそのまま雪をなめ、カキ氷の上で遊んでいる気分なんだと思います。大人はというとそれだけでは物足りないのか、ツアーや店を探しますが、閉まっているところも多く、開くと冬はハワイに行っているとか。でも店を探して歩くだけでも子供たちは雪で遊んで大興奮。いつまでも前に進めません。面白いのはここは中学までは学校で日本語を習ってるようで、子供が日本語で話しかけてきたりします。

日帰りツアーに参加。薄暗い空の下広がる、青白い雪の世界はモノトーンで、夏のアラスカとは違いきれいに澄んでいます。空気もとても気持ちいい。まずはアイスフィッシング。凍りついた湖に行き大きなドリルで穴を掘り、イクラをえさに、鮭などを狙います。大物は無理ですが、結構コンスタントに釣れ、おいしいで



す。犬ぞりはスピードというより、薄暗く青い雪の世界に入っていく感じがいい。まるで呼吸のできる冷たい水の中に包み込まれて動いているような感じ。何をしてもどこか別世界で行動してるみたいな錯覚におちます。

少し慣れたらレンタカーで氷河を見に。途中大きな川が完全に凍っていて、不思議な景色をゆっくり見たり遊んだりしていると、マタヌスカ氷河(Matanuska Glacier)に着いたのは3時過ぎ。そうです、もう夜。満月が大きく見える日、凍った小川を踏み抜かないように歩いていると、

目の前に驚くような世界が月明かりに照らし出されます。SF映画の氷の惑星。氷河の圧力で氷の壁が押し上げられ異次元の世界を作っています。さらに氷のトンネルを抜けると巨大な冰山と月。これだけの別世界、なんと誰かの家の裏庭からアクセスです。テキサスも大きいけれどアラスカの大きさを実感します。とはいえ地球にいる感じはしなかったですが。

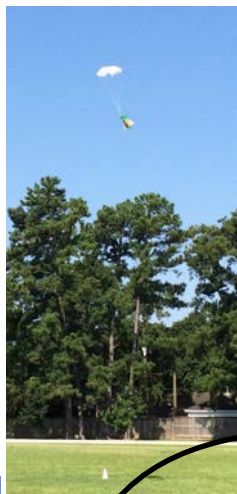
帰りは飛行機から外を見ると、緑色がかった雲が動いているように見えます。不思議な緑のカーテンが踊っているのが、はっきりしてきました。はじめて見るオーロラ。2時間くらいは見えていました。オーロラを狙うなら、夜行便。家族全員縦一列、北側の窓際席が吉(笑)。冬



のアラスカは飛行機もホテルも格安で、異次元の世界を味わうにはお勧めです。

テキサス観光.com(www.texaskankou.com)でもっと写真が見れます。またカヤックで、のんびりしたい方は、drnedshimizu@aol.comまでどうぞ。





ロケット発射

ヒューストンの夏の青空の下、恒例となりましたJAXA支援によります中学部2、3年生理科での水ロケット発射実験が、今年も6月6日(土)に行われました。

これは、2012年度にJAXAとヒューストン日本語補習校で、理科への興味関心を高めることを主たる目的として立ち上げた教育イベントのプログラムです。子どもたちの理科離れが叫ばれるなか、「宇宙」を題材にした教育イベントを通して、理科のおもしろさ、不思議さを感じ取る経験を得させたいとの願いのもとに設定され、今年で4年目を迎えます。

このプログラムを進めるために、2月と5月の2回、JAXAの皆様と学校とで連絡の場を持ち、今年度の日程やねらい、準備物、分担等を確認しました。そして、中学部の中間テストが終わった次の授業日から、早速、「理論の学習」「設計、製作」「発射実験と考察」と3段階の過程を踏んで、学習を進めました。

今年度の大きな特徴は、パラシュート付水ロケットの製作に取り組んだことです。昨年度は、「よりまっすぐに、より遠くに」がねらいでしたが、今年度は、「上空でパラシュートを開かせ、目標ゴールにより近づける」ということをねらいとしました。

水口ケット実践レポート	
1. 年度/期	2015年度 第__期
2. 水口ケット名	「_____」
3. プロジェクトチーム	プロジェクトリーダー: 記録(書記): _____
	プロジェクトメンバー: _____
	ポスチング: _____
	メーキングとデザイン: _____
4. 設計・製作上の工夫事項	ナラシユード: _____
	結ぶて: _____
	① ロウソク製作の工夫点
	② 姿勢安定性確保上の工夫点
5. その他	③ パラシュートを確実に展開させるための工夫点
	④ その他の工夫点

水口ケット実験レポート	
実験結果	<1回目> 発射率値: 水の量 約 _____ mL 発射台の角度: _____ 度 結果 ターゲットからの距離: _____ m 安定性: 真直ぐ 少し曲がった かなり曲がった
	<2回目> 発射率値: 水の量 約 _____ mL 発射台の角度: _____ 度 結果 ターゲットからの距離: _____ m 安定性: 真直ぐ 少し曲がった かなり曲がった
	<3回目> 発射率値: 水の量 約 _____ mL 発射台の角度: _____ 度 結果 ターゲットからの距離: _____ m 安定性: 真直ぐ 少し曲がった かなり曲がった
	<4回目> 発射率値: 水の量 約 _____ mL 発射台の角度: _____ 度 結果 ターゲットからの距離: _____ m 安定性: 真直ぐ 少し曲がった かなり曲がった
観察・評価	

この学習は2・3年混成の5人一組のチームで学習を進めていくものです。3年生は昨年度も製作をしていますので、合同の班の中では、設計全般と製造時の管理業務を担当し、製造担当の2年生をリードしていくといったように役割分担を明確にして進めました。また、最初の「理論の学習」では、2年生に「ロケット」、3年生に「パラシュート」と個別に重点を置いて学習を行い、学習経験を踏まえて、その役割分担の機能を高めるようにしました。

当日は、見学の幼稚園から小学校の子どもたちや保護者の方々の見守る中、基準としていた3回の発射よりも多くの回数の実験ができました。発射ごとに考察を加え、錘の重さや発射角度等を変えながら、実験を行いました。見事にパラシュートが開いたときは大きな歓声があがりました。また、非常にすぐれた飛行曲線を描き、遠くに飛んだロケットでもパラシュートが開かなかつたりと苦戦している様子も見られましたが、どの場合でも学習の深まりにつながっていると感じられる実験となりました。

週1回1時間の理科の授業ですが、科学への興味・関心を高め、科学的思考や表現の力を育成することができます場として非常に有意義な学習機会であると感じます。

ヒューストンのNASAジョンソン宇宙センターで、実際に宇宙ステーションとの交信や人工衛星の管理にあたっているJAXAの方々から学び、その専門性に触れ、さらに用具等の支援等も得られることは、子どもたちにとって得難い貴重な経験です。ヒューストンならではの学びの場と言ってよいでしょう。JAXAの皆様改めて深く感謝申し上げます。
(理科担当:清水 亮、文責:山崎弘光)

(理科担当:清水 亮、文責:山崎弘光)



空氣充填中



見守る観客



実験後の反省会



ヒューストン～成田 全日空 (ANA) 直行便が就航!



全日空(ANA)によるヒューストン(IAH)～成田(NRT)直行便が6月12日に就航開始しました。従来ユナイテッドが1日2便の直行便を運航していましたが、今回のANAの就航は、スターアライアンスメンバーであるANAとユナイテッドが、この両便を両社の共同事業とするにあたり、そのうち1便をANAによる運航とするもので、日系航空会社の運航する初のヒューストン直行便となります。

6月12日の午前、ヒューストン空港出発ゲートにて、就航を祝う記念式典が開催されました。雨の予報が見事にはずれ、きれいな青空と夏の雲の中、定刻の9時半にANAのロゴのついた青い翼の最新鋭B-777機が滑走路に着陸し、式典会場では歓声と拍手が沸き起こりました。引き続き到着ゲートに向かう機体が、空港当局による歓迎の放水アーチをくぐりぬけ、会場はさらに盛り上がりました。式典では、ヒューストン市民による雷太鼓演奏の後、ディアズ・ヒューストン空港当局長、篠辺ANA社長、コンプトン・ユナイテッド航空副会長、高岡在ヒューストン総領事、及びパティエラGHP代表者が祝辞を贈り、テキサス州知事からの感謝状と、ヒューストン市長による「ヒューストンと日本の更なる関係強化と発展を祈念して6月12日をANAの日とする」宣言書の贈呈がありました。この後、法被を着てリボンカッティングと鏡割りを行い、直行便の成功とヒューストンの更なる発展を祈念して乾杯し、ほぼ満席のANAの青い翼の機体の離陸を見送りました。この式典には商工会からも高杉会長や役員・会員企業も出席し、日本とヒューストンの強い関係を象徴する盛大なイベントとなりました。

待望の日系航空会社の直行便就航であり、日系航空会社のネットワークが米国南部・中南米のハブであるヒューストンにつながることは、商工会各社のビジネスに寄与するだけでなく、会員ご家族の皆さんにとっても旅行や一時帰国が更に便利で楽しいものになるのではと期待されます。

なお、航空会社の特典プログラムの活用方法も含めた航空業界の動向については、ユナイテッドの講師による商工会講演会の記事(5月号)も参考にしてください。



歓迎の放水アーチ



篠辺ANA社長あいさつ



鏡割り

	便名	運航会社	運航曜日	出発	到着
ヒューストン発	UA7/NH6451	ユナイテッド	毎日	IAH 10:50	NRT 14:30(翌日)
	NH173/UA7937	ANA	毎日	IAH 11:20	NRT 15:20(翌日)
成田発	NH174/UA7936	ANA	毎日	NRT 11:15	IAH 9:30
	UA6/NH6450	ユナイテッド	毎日	NRT 16:35	IAH 14:50



Special Report

夏の強敵「蚊」について

Center for Allergy and Asthma of Texas
米国アレルギー免疫専門医
小川リール好子

皆様こんにちは、いよいよ夏の本格的な到来を思わせるような暑い日がみられますが、いかがお過ごしですか? 夏になってよくクリニックで拝見するのは、蚊に刺されたことによるトラブルです。今回は蚊にまつわるお話しを書いていきたいと思います。

実はメスの蚊だけがヒトを刺すのですが、ご存知でしたか? 熱や光、汗、体臭、乳酸、二酸化炭素といった物質に引き寄せられて、メスの蚊が皮膚に寄ってきます。そして口の先端を非常に小さい血管に入れて、唾液をまずは血管に注入してから血液を吸います。この反応が起こるのに、蚊と皮膚が接触している時間が最低6秒間必要です。蚊の唾液に含まれる化学物質が血液が凝固してしまうのを防ぎ、局所の発赤や腫脹、痒みを引き起こします。

蚊に刺されると色々な反応が起こり得ます。大抵の場合は小さな赤い腫れが見られ、数時間から数日そのまま腫れが続くことがあります。時には水疱ができたり、大きな蕁麻疹とともに発熱や関節が腫れたりといった反応がみられることがあります。最悪の場合、アナフィラキシーといって、致命的になりかねない反応が起きることもあります。アナフィラキシーではのどが腫れてしまっ

たり、全身に蕁麻疹がみられたり、めまいや喘鳴がしたりといった症状がみられます。蜂やファイアーアントと比較すると、蚊に刺されることによってアナフィラキシーがおこることは非常に稀ですが、アナフィラキシーのような症状が見られた場合は、速やかに医療機関を受診し、アレルギー専門医の受診も検討されることをお勧めいたします。

局所の反応であれば、以下の治療をお試しください。

- * 刺された部位は心臓より高くして、氷を当てるなどして冷やすことで、腫れと痛みを緩和させる。
- * 市販のローションを塗布する。
- * 水疱は石鹸と水でつぶさないようにやさしく洗う。
- * かゆみが続くようであれば、局所のステロイドクリームや経口の抗ヒスタミン薬を試してみる。
- * 腫れが広がってきたり、感染しているようだったりするときは、医療機関を受診する。

最後に蚊に刺さるのを予防するいくつかのポイントを挙げていきます。まず、夕暮れ時から夜明けの時間帯は蚊のピークの時間帯ですので、なるべく屋内で過ごしましょう。日中は、静かな日陰で蒸し暑い場所、また水が溜まっている場所などは蚊が好む場所なので、なるべく避けましょう。明るい色の洋服や香水も蚊を引き寄せます。蚊に刺さるのを予防するには、皮膚をカバーする部分を増やすのも有効です。虫除けスプレーはDEETを含むものを使いましょう。DEETはN,N-diethyl-meta-toluidideとも記載されます。6~25%のDEETを含むものは2~6時間虫除け効果があるとされます。低い濃度から使い始めて、適宜また付け直すことで、皮膚の乾燥などの副作用の確率を抑えることができます。なかなか手強い相手ですが、皆様楽しい夏をお過ごしください。

珍食材啖訪

んなもん食ったん？！

ヒューストンのスーパーマーケットで売られている、目にはすれどもどうも手が出しづらい、食べ方が分からない、といった日本人にとって「珍しい様々な国の食材」に挑戦した体験のご紹介です。

⑨トマティーヨ(天然の袋入りトマト…なの?)

最後に日本に行ったのは3年前。群馬に住む母方の伯母の家に行くために上野に向かう道すがら、浅草に寄った時のこと、ちょうど「ほおずき市」をやっていたので、お土産に一鉢買いました。娘は、ホオズキを見るのが初めてで、あの赤い袋の中に何が入っているのか知りたがりました。

「中に丸い赤い実が入ってるよ。」

「なんで？」

「…う～ん(なんで、と言われても、そういう植物なんだから。)」

「食べられるの？」

と、今度は息子の質問。

「食べないよ。」

こっちはすぐに答えられました。

…あれは、私が小学3年生くらいの夏休みのこと。祖父の家へ行くと、ご先祖様を迎えるためのお彼岸用の半畳ほどの神棚がしつらえられていました。それは、4本の支柱を立て、床上1mくらいの高さに板を張った舞台のようなものです。その支柱の上の方と、板の周りには、ぐるりと注連縄が張られています。その注連縄に紙垂と交互にホオズキがついていました。奥の方には観音開きの神棚が置かれて、割り箸で脚をつけたナスやキュウリが台に乗っています。ナスやキュウリは動物に模しているの何となく滑稽で、ミニチュアの村のような雰囲気を出していました。そのほのぼのとした村の中で、ホオズキは、色といい形といい、上品なお姉さまの風情。袋がはじけているものがあり、中をみると真っ赤な実が。きれい！美味しそう！白雪姫が真っ赤なリンゴに惹かれるように、味見をしたい衝動が私の中に湧き上がってきました。

そこで、誰もいないすきに、袋をつぶさないようにそっと実だけ取り出して口に入れてみると…。

「まっず～～。」

ああ～、見るだけにしておけばよかったあ。強烈に後悔しているところへ、いとこのお兄さんが来てトドメを刺しました。

「えー、食べたの？まっずかっただろ。体によくないから出しとき。それと、これはご先祖様がお彼岸にうちに来るときに目印にするんだから、中に実がないとダメなんだよ。提燈に見立ててるんだから。」

注連縄にはさまったホオズキは、言われてみれば、赤提灯のよう



山積みになっているトマティーヨ



殻を剥く前と剥いた物



縦切り(上ふたつ)と輪切り(手前)にしたトマティーヨ



トマティーヨとひき肉のいため物。手前のものは、よく火が通って中心部と外壁皮に分かれている。

す。まずいものを食べた後悔と、ご先祖様に対して失礼なことをしてしまった後悔で、すっかり元気をなくした私は、ニヤニヤしているお兄さんに、「他の人には絶対言わないで」とお願いして、コソコソその場を離れました。(もちろんその後、両親をはじめ親戚中から「ほおずきは美味かったか?」とからかわれました。)

あれから30年以上の時間が流れ、ヒューストンのスーパーで出くわしたのは、「ホオズキ? いや、トマト? いや、トマティーヨ? なんだこりゃ?」

一瞬で、蘇る「ホオズキ事件」。そして私の脳裏に、『大阪のおっちゃんに肩をつかまれている自分の姿』が浮かびました。

「食べるの、ちよつトマティーヨ。」

トマトのくせに薄皮(というか殻)に包まれているなんて、上品ぶったやつだなあ。しかもその殻ときたら、涼しげな透け感のある紗のよう。でも本当にトマトなのか? 売り場には山積みになっているのに、これを買おうとしている人はいません。私も今度は用心して、様子見をしていましたが、いつ行ってもこれを手にとっている人を見かけたためしなし。

しかし、これまで珍しい食材に挑戦して度胸がついてきたおかげで、今回この”トマト”に挑戦する勇気が湧いてきました。

と、決まれば話は早い。早速トマティーヨを買いに出かけました。山積みになったトマティーヨを前にすると、「買う前に殻を剥いて中を確認めて」、という本能のささやき。殻を剥いてみると、実は緑色で、熟す前の普通のトマトくらいの硬さです。先っぽの方はピチピチでも、ヘタの近くがしぼんでいるものはなんとなく避けて、4つ購入。

家に帰って早速調理に取りかかります。まず、殻を実から全部はがそうと実をつかむと、ワックスを塗ったようになんだかべとべと。殻も茎に絡み付いて最後の抵抗。取るのにかなり力を要しました。それから実をよく洗い、中がどんな風になっているか確かめるために、縦切りと輪切りにしてみました。

トマトのように、中華餡のようなドロツとした種が出てくるかと思ったら、中心まで隙間なくつまっていて、そばかすのように転々と種があるばかり。これは…茄子…?

こうなると、残りをどうやって切ろうかと少し考えましたが、とりあえず形状から、トマトのようなくし切りにしました。そして、調理をする前に小さく切ってちよつと味見を…。

しょっぱい!

まな板もよく洗って、塩気は全くないはずなのに、塩をたつぷり振ったようにしょっぱく感じました。あれ? と、思い、もう一切れ。今度は、酸味が強いのかなあ、という感想。次男にも味見をさせると、酸っぱいという感想でした。

この時点で既にかかなりの塩味と酸味がある、ということで、予定していたひき肉との炒め物が、かなり期待できそうに思えました。生で食べられるので、投入は最後でいいかな、と計算しながら、ひき肉に火が通ったところで、ふと思いついて、比較のために普通のトマトも投入してみました。トマトは見る見るとけて、薄い皮だけが残りましたが、トマティーヨはトマトのような薄い皮ははがれてきませんでした。そのかわり、火がよく通ってくと、肉厚のピーマンのような外壁部分と、ナスの中心のような種の部分に分かれます。クレイジーソルトとお醤油で味を調べて完成。さて、お味は?

「生の時よりしょっぱくない。」

食感は、生のときはトマトのようでしたが、火が通ると茄子のようにしんなりしていて、酸味と塩味が程よくひき肉と相まって、なかなかの美味でした。

このトマティーヨ、調べてみると和名はオオブドウホオズキだそうで、「言い得て妙」とはまさにこのこと! そして、こいつはナス科のホオズキ属だそうで、やっぱりホオズキの仲間だという事が判明しました。ちなみに、トマトは同じナス科ですが、ナス属です。トマトと茄子が合わさったようだったと思った私の勘は正しかったと言えます。(と、威張るほどでもないが…。)

トマティーヨは、原産地南米ではよく使われる食材で、グリーンサルサといえば、これが主役とのこと。なんだ、じゃあ今までけっこう食べていたなあ。選ぶ時は、殻が新鮮で緑の物を、また、あまり熟していないものは少し苦味があるので、大きめの熟したものがおすすめです。熟すと、黄色、赤、緑、または紫などになるそうですが、明るい緑色のものが高品質だそうです。

また、トマティーヨには、ペクチンが豊富に含まれているため、整腸作用やコレステロール低下作用が期待できます。グリーンサルサがお気に入りの方には、是非一度、ナスやトマトと代えてお試しいただきたい食材です。(佐藤暁子)

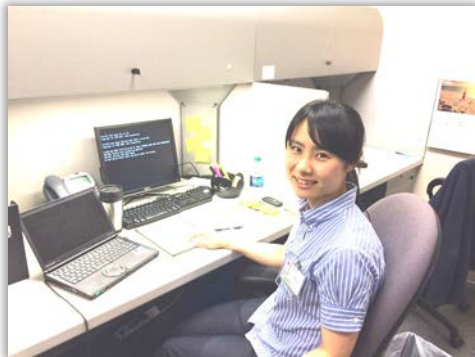


編集委員会では医療の最前線でご活躍されているメディカルセンターのドクターにリレー方式でご登場頂き、健康に関する話、メディカルセンターの様子などを連載記事としてご紹介しています。
前回の河野美保先生から乳腺外科が専門の松田直子先生にバトンが移りました。

第129回

知っておきたい！乳がんの基礎知識

(現MD Anderson Cancer Center研究員)
松田直子



皆様こんにちは。みかんと温泉の街、愛媛県松山市出身の松田直子と申します。日本では東京都にあります聖路加国際病院で乳腺外科医として勤務しておりました。現在MDアンダーソンがんセンターにて乳がん撲滅にむけて、日々研究に邁進しております。

さて、ガルフストリーム読者の方、特に女性の皆さんにとって乳がんの話題は、特に女優のアンジェリー・ナジョリーさんの乳房手術のニュースなどもあり、一度は気にしたことがあるものではないでしょうか。しかし、気にはなるけれど、さて自分でなにをどう注意すればよいのか、どういう場合に受診をすればいいのかなど、よくわからないことも多いのが実状かもしれません。今日はよく聞かれる質問である「乳がんの原因と予防」、「乳がん検診と乳房のセルフチェック(自己触診)の仕方」を中心に、すこしお話できればと思います。

乳がんの原因と予防

* 肥満と乳がん

2011年の日本の統計によると、乳がんの発症(登録数)は48,481人、そのうち99.5%の48,262人が女性です。0.5%ですが男性も乳がんになるリスクがあります。年齢別にみた女性の乳がん罹患率は30歳代から増加し始め、45～49歳でピークを形成し、50歳から70歳頃まで横ばい状態を続け、70歳以降ではわずかな低下傾向を示します。これは日本人女性の乳がんの特徴で、欧米では閉経前より閉経後乳がんが多くみられ、高齢になってから乳がん罹患率が増加する傾向があります。しかし、日本の人口構成の高齢化により、現在患者さんの数では60歳代前半が最も多くなっています。また、罹患率の国際比較では、東アジアより欧米で罹患率が高く、米国在住日系人の乳がん罹患率は日本人より高い傾向があります。その最も大きな原因は生活習慣による肥満の影響であることがわかっており、閉経後の女性で肥満は乳がんの発症リスクを高めます。一方、逆に閉経前の女性ではリスクは低くなることがわかっていますが、メカニズムについてはまだよくわかっていません。ただ、肥満はさまざまな生活習慣病のリスクを確実に高めます。閉経前後にかかわらず健康的な食習慣、生活習慣はまずご自身でできる第一歩の予防といえるでしょう。

* 飲酒と乳がん

いまだメカニズムは解明されていませんが、世界がん研究基金/米国がん研究機構(WCRF/AICR)の報告によると、アルコール飲料の摂取により、閉経前後にかかわらず乳がん発症リスクが上がる事が報告されています。しかし、日本人を対象にした結果では、いまだ十分なデータがないため結論は出されていません。しかし、世界的に見てアルコール飲料の過度な摂取により乳がん発症リスクは高まると考えられますので、お酒を楽しむときは程よい量が予防の観点からはよい選択といえるでしょう。

* サプリメントと乳がん

特にアメリカでは、スーパーにいけますとたくさんのサプリメントを目にすることが出来ます。日本にくらべて簡単に、いろいろな種類のものを購入することが出来ますが、逆に誤った摂取は健康を害することになりかねません。特にがんの予防目的にサプリメントを摂取することは勧められていません。乳がんの発症予防に関しても、さまざまなビタミン類、イソフラボン、カルシウム、鉄などで有効性が検討されましたが、リスクを下げることは確認されませんでした。食物を通して十分な栄養をとることが第一ですので、バランスのよい食生活を心がけてください。

[食物、栄養、身体活動とがん予防:世界的展望(www.wcrf.org)、日本乳がん学会(www.jbcs.gr.jp) 参照]

乳がん検診と乳房のセルフチェック(自己触診)の仕方

* 乳がん検診

乳房は女性にとって大切なデリケートな臓器のひとつであり、検診にいきづらという思いをされた方は少なくないと思います。とくに、検診が有効な40代から60代の女性は家庭や職場で担う役割が大きく、なかなか時間が取りづらいのも実状です。しかし、早期乳がん(しこりが2cm以下でリンパ節や他の部位に転移がない状態)で、90%以上治癒することが期待できるということを考えますと、ぜひ積極的に検診を受けていただきたいと思います。ガルフストリーム読者の方ですと、40歳以上の方でアメリカで民間の医療保険に加入していれば、定期健診として大抵年1回のマンモグラフィ検診を無料で受けることができます(保険会社により可能な検査が異なりますので、是非この機会にご確認ください)。マンモグラフィはレントゲン写真の一種で、専用の装置により乳房を圧迫しフィルムに撮影するもので、しこりをつくらないがんの発見にも有用です。

* セルフチェック(自己触診)の仕方

乳房はおなかや肺など体の中の臓器と違い、体表面にあるため自身で触れることができる臓器です。月一回を目安にセルフチェック、つまり乳房を見て触る習慣をつけましょう。閉経前の方は生理が終わったところから1週間あたり、閉経後の方はいつでも大丈夫です。目的は、あくまでもご自身の正常な状態を知っておくこと、いつもと違う状態に気づくことです。

1. 乳房全体を見る

入浴時などのタイミングで、鏡の前でまず両方の胸全体を見てみましょう。腕を上げた状態、下げた状態両方で、正面そして左右から眺めてみてください。ポイントとしては大きさのバランスに変化はないか、皮膚のくぼみや引きつれができていないか、発赤・浮腫・ただれはないか、乳頭から異常な分泌液(血液や茶褐色の液)が出ていないか、です。だれしも生まれつきの左右差はありますので、以前との変わりがないかどうかを確認しましょう。

2. 触ってみる

次にリラックスした状態(背もたれのあるものに座る、もしくは横になる)で左右の乳房を触ってみましょう。触れるときは左乳房は右手、右乳房は左手、親指以外の4本の指の腹を使って小さな円を描くようにしてすこずつ、乳房全体を触れていきます。決して力はいれなくてください。乳房全体(しこりがないか)→わきの下(リンパ節の腫れがないか)→乳頭(軽くつまんで異常な分泌液がないか)を見てください。

まずは、年1回の検診の受診が第一ですが、検診の間はセルフチェックでかわりがないかどうか確認してみてください。もし、気になる症状があった場合には自己判断せず、勇気をもって病院にかかることが大切です。

今回は消化器外科が専門の下平悠介先生です。下平先生とは日本での勤務先が同じになったことをきっかけに、知り合いになりました。こちらでもゴルフをしたり、バーベキューをしたりと仲良くしてもらっています。次回の号では、先生のご専門の興味深いお話が聞けるのではないかと楽しみにしています。

読み聞かせの会 お薦めの絵本 -2歳から3歳-



『おおきなかぶ』
作: A・トルストイ
出版社: 福音館書店
「うんとこしょ どっこい
しょ」
単純なストーリーと
言葉の繰り返しが楽しい。



『ぼくのくれよん』
作・絵: 長 新太
出版社: 講談社
クレヨンが子供にとっても身近な
ものです。身近なもので起こる
不思議を楽しんでください。



『きんぎょが にげた』
作: 五味 太郎
出版社: 福音館書店
指差しができるようになったら...、読み聞かせの会でも大人気です。



『わにわにのおふろ』
文: 小風 さち
出版社: 福音館書店
木版画で描かれた少し怖いワニの「わにわに」は、おもちゃや泡で遊ぶのが大好き、一緒に笑顔になれます。



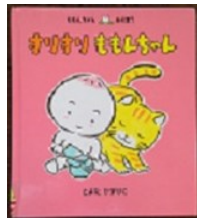
『パパ、お月さまとって!』
作・絵: エリック・カール
出版社: 偕成社
エリック・カールの美しいカラージュとびっくりするような仕掛けを楽しんでください。



『やさいの おなか』
作・絵: きうち かつ
出版社: 福音館書店
レントゲン写真のような美しい絵で描かれているのは、野菜の断面「おなか」です。いくつわかるかな。



『でんしゃで いこう』
でんしゃで かえろう』
作・絵: 間瀬なおかた
出版社: ひさかたチャイルド / チャイルド本社
最初のページからでも、最後のページからでも読み始めることができる本です。



『すりすり ももんちゃん』
(ももんちゃんあそぼうシリーズ)
作: とよた かずひこ
出版社: 童心社
かわいいももんちゃんをみんな大好きになるようです。



『しろくまちゃんのほっとけーき』
(しろくまちゃん シリーズ)
作: わかやまけん
出版社: こぐま社
作ることの楽しさ、おもしろさ、食べるもののうれしさを一緒に実感できます。



『ちびゴリラのちびちび』
作・絵: ルース・ボーンスタイン
出版社: ほるぷ出版
愛らしいゴリラのちびちびの成長と一緒に楽しんでください。



『まっくらネリノ』
作・絵: ヘルガ=ガルラー
出版社: 偕成社
真っ黒のネリノは、色が綺麗だからと誘拐されてしまったお兄さんを助けに行きます。

★ ピーカンキッズ 今後の活動予定 ★

<あそぼーかい>

7月8日はお休み
9月11日(金) 10時30分～
9月12日(土) 9時30分～
10月3日(土) 9時30分～

<読み聞かせの会>

7月8日はお休み
9月5日(土)
9時30分～ 三歳以上を対象とした絵本
10時～ 三歳未満を対象とした絵本
10月10日(土)
9時30分～ 三歳以上を対象とした絵本
10時～ 三歳未満を対象とした絵本

* 変更がある場合もございます。
三水会センター内のポスターやコミュニティサイトのヒューストンナビ(hounavi.us)でもご確認ください。
* スタッフは随時募集中です。
ご興味をお持ちの方やお問い合わせは、次のアドレスまでご連絡ください。お待ちしております。
あそぼーかい mama.asobokai@gmail.com
読み聞かせの会 houstonyomikikase@yahoo.co.jp

=Houston= お助けマップ

お助けマップが新しく使いやすくなりました

昨年8月に、ヒューストンで生活を始めるために最初に必要となる情報を、「Welcome to Houston」ページにまとめましたが、今回、この情報をグレードアップし、更に使いやすくしました。「何がどこで買えるか」「こんな時はどこへ連絡したらいいのか」「Houstonで楽しめることは何かあるか」など困った時に役立つ情報や生活セットアップの際に必要な情報が、ショッピング / 病院・クリニック / 車・免許 / 郵便 / 習い事 / 娯楽の6つのカテゴリーに分けてリストになっています。また、Houston全域に関する生活情報も、カテゴリ別に整理しなおしました。たとえばレストランなら、メキシカン、中華料理と分野ごとにまとまっていますので、探しやすくなっていると思います。

お助けマップ

のボランティアは、居住地も年齢もばらばらですが、おしゃべりも食べ歩きも大好きな仲間たちで、細かな作業も楽しく助け合って作って参りました。全部で1028件というたくさんの情報が詰まった新しいお助けマップが、皆さんの生活の中で役に立つことを願っています。

お助けマップメインページ
<http://www.jbahouston.org/maps.htm>





英語文例集

今すぐ知りたいこんな表現 － 住まいのメンテナンス編 －



英語圏での生活が初めてで自信がない、自分の言いたいことをどのように表現すればよいかわからない…といった悩みをお持ちの方もいらっしゃるでしょう。毎日の生活ですぐに必要な表現、今回はアパートの契約、住まいのメンテナンスの参考になる表現を集めてみました。

<家・部屋を借りるとき>

☆アパート見学訪問時に、なぜヒューストンに来たのかと尋ねられる時に、Why are you here?や Why did you come to Houston? 等の直接表現ではなく、What brought you to Houston? という婉曲表現で聞かれる場合があります。その回答例として、It's a company relocation.や For my new assignment in Houston. 等があります。

☆勤務先についての質問も同じで、What company do you work for? ばかりではなく、Who is your employer? と聞かれる場合もありますので予め答えられるようにしておきましょう。

①
アパートを探しているのですが、インターネットで記事を見て電話しました。この部屋はまだ空いていますか。
この部屋を見に行きたいのですが、いつ見学できますか。

I am calling regarding your advertisement on the website for rent. I am looking for an apartment. Is the unit still available? I would like to view it. Would you tell me when I can see it?

②
この物件をとっても気に入っています。いつから借りることができますか。毎月の支払額はいくらですか。家賃に電気、水道代は含まれますか。
家賃にインターネット代は含まれていますか。

I really like this room. When will I be able to move in? How much is the monthly rent? Does it include electricity and water? Does it include Internet access?

この管理費の中には何が含まれていますか。家賃以外にお金は掛かりますか。
What is included in this maintenance fee? Are there any other fees that are not included in the rent?

③
このアパートは〇〇小学校の学区でしょうか。学校からどのくらいの距離でしょうか? スクールバスはどこに停まるのでしょうか。
Is this apartment zoned to 〇〇 Elementary School? How far is it from the school? Where is the bus stop for the school bus?



④
駐車場は2台ともリザーブ（専用）でしょうか? 追加料金は発生しますか。
Are there two assigned parking spots? Are there any additional fees?

⑤
来月で契約が満了しますが、更新したいと思います。\$xxxでお願いできますか。
Our lease will expire next month, and I would like to renew.
Would you accept \$xxx per month?

⑥
退去通知は何日前迄でしょうか。
How many days do you require for a vacate (move-out) notice?
セキュリティデポジット分の小切手をこちらへ郵送していただけますか。
Would you mail the refund check for the security deposit to this address?
<メンテナンスにかかわる表現など>

⑦
冷蔵庫の調子が悪いです。昨日あたりから冷えなくなりました。
点検に来てください。



The refrigerator is not working properly. It has not kept cold since yesterday. Please send someone to fix it.

⑧
二日前からキッチンのディスポーザーの動きが悪いと思っていましたが、今日ついに動かなくなりました。
The garbage disposal has not been working properly for the past two days, and finally it stopped working today.

⑨
家財保険に加入していますが、今回の洗濯機の不具合はこの保険の適用範囲内でしょうか。自己負担額はいくらでしょうか。

I carry personal property insurance. Is my washer's repair covered by my insurance? What is my deductible?

⑩
大雨が続いたら二階のバスルームの天井から雨漏りがしています。
次に雨が降る前迄に屋根の点検をしてもらいたいのです。

Since it had been raining heavily, the upstairs bathroom ceiling has a water leak. I would like to have someone inspect the roof before it rains again.

⑪
シャワールームの排水が悪く、水が溜まってしまいます。どのように水道管の清掃をするのでしょうか。

The shower drain is clogged and drains slowly.
Please advise how to unclog.

⑫
マスターバスルームの浴槽の蛇口が壊れてます。修理をお願いします。
The bathtub faucet in the master bathroom does not work properly.
Please send a plumber to fix it.

⑬
エアコンが効きません。見ていただけますか。
The air-conditioning (AC) system isn't cooling properly. Please send a technician to fix it.

エアコンのフィルターを取り替えてください。
Please replace AC filters.

⑭
日曜日の大雨の直後からガレージドア（シャッター）の開閉が出来なくなりました。

The garage door does not open or close properly due to the heavy rain on Sunday.

⑮
先週から洗面所に蟻が発生しています。出来るだけ早いタイミングでペストコントロールをして欲しいのですが。

I have found many ants in the bathroom sink. I would like to have pest control performed as soon as possible.

⑯
ガレージの隅に蜂の巣が出来ています。駆除してください。

There is a beehive in the corner of the garage.
Please send an exterminator to remove it.

*bee ミツバチ wasp スズメバチ

⑰
道路工事のためにガスが止まっています。もう夕方ですが、いつごろ復旧するのでしょうか。

The gas has been off due to the road construction. It's getting late.
When will the gas be turned back on?

⑱
昨夜の雷の影響でインターネットの接続が悪いです。どこをチェックすれば良いのか教えて下さい。

Due to the thunderstorm yesterday, my Internet connection seems slow. Please let me know how to check it.

⑲
絵を飾るために、壁に小さな穴をあけてもよいでしょうか。
Can I make some small holes in the walls to hang pictures?

⑳
下階段付近の壁に、赤ちゃん用のゲイトを設置してもよいでしょうか。
Can I install a baby gate at the bottom of the stairs?

㉑
隣の住民の騒音が気になります。管理会社から隣人へ伝えていただけないでしょうか?

There is a lot of noise coming from next door.
Would you tell them to keep their noise down?

㉒
(留守中に郵便が届いたようで、) メモが残っていました。
こちら(管理センター)に私宛ての小包が届いていないでしょうか。
I found a delivery slip at my door. Do you have my package?

㉓
部屋のカギを持たずに犬の散歩へ行きました。
今気がつきましたが、部屋に入ることが出来ません。
こちら(管理センター)に合鍵カギはありませんか。
I forgot to bring my key with me while I was walking my dog.
I am now locked out. Do you have a spare key I could use?

㉔
リビングルームの電球が切れています。交換して欲しいのですが。
One of the light bulbs in the living room has burned out.
Please have it replaced.

お手数ですが、室内では靴を脱いでいただけますか。
If you do not mind, could you please remove your shoes when entering my house?

㉕
キッチンカウンター(Granite)の清掃に適している商品はありますか。
Do you recommend any cleaning product for granite kitchen countertops?





Houston Walker

■7/26 12-17pm Houston Family Magazine's 4th Annual Summer Fun Fest:

(23501 Cinco Ranch Blvd) Come out and enjoy face painting, fun activities under every tent, inflatables, a rock wall, arts and crafts, door prizes, HFM goodie bags, music, performances on stage & more! <http://houstonfamilyfunfest.com/>

■8/1-9/1 Houston Restaurant Week @ Various Restaurant:

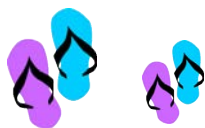
ヒューストンにあるいろいろなレストランにて低価格でコースメニューなどが楽しめる期間限定のイベントが今年も開催されます。売り上げの一部はHouston Food Bankに寄付されています。詳しくは: <http://www.houstonrestaurantweeks.com/>

■8/21-29 North Texas State Fair and Rodeo@ Denton, TX:

Events include a championship rodeo, livestock and horse shows, concerts, carnival rides and games, a fiddling contest, petting zoos and barbecue cook-offs. \$10 for adults; \$3 for ages 6-12. <http://www.ntfair.com/default.aspx>

■9/20-21 Katy International Festival @Lake West:

(2225 Porter Rd Katy, TX) Joining forces with Faith West Academy & Community Center for the 1st Annual Katy International Festival to support the Wounded Warriors & Veterans! Please see at: <https://www.facebook.com/events/571860016185850/>



編集後記

6月のヒューストンも天候不順の日が多かったように思いますが、6月22日の夏至も過ぎ、これから、周りの方から聞くヒューストンらしい暑い日が続くのではと思っています。会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今号のガルフストリームでは、5月16日(土)に開催された宇宙セミナーを表紙に、駐妻のヒューストン日記、会社紹介、清水先生の旅行記、水ロケット発射実験、日系航空会社の直行便就航記事、アレルギー、珍食材、テキサス・メディカル、ピーカンキッズ、お助けマップ、英会話、知っせん、Houston Walkerなどの内容となっています。

清水先生の旅行記では冬のアラスカが取り上げられ、暑い季節に涼しさを感じさせていただきました。また、今号の珍食材では日本人にはなじみのない食材「トマディエヨ」が紹介されています。お家での食事作りに参考になるのではないのでしょうか？今号のピーカンキッズでは、おすすめの絵本の紹介がなされています。良い絵本は、どこでも紹介されるのだなと思うとともに、私も自分の子供に読んだ絵本が思い出されました。また、皆様、おなじみのHouston お助けマップが新しくなったことが案内されています。ヒューストン生活で活用している方も多いのではないのでしょうか？私も赴任直前からお世話になっておりますが、より便利になり、今後ますます活用していこうと思うとともに、関係者に感謝いたします。テキサスメディカルセンター最前線では、「乳がんの基礎知識」をご紹介いただいています。「男性でも・・・」と私でもちょっとドキッとする文もあり、また、セルフチェックについても紹介されています。そのほか、役立つ記事やヒューストン生活を豊かにする情報なども掲載しています。今号もお楽しみいただければと思います。

6月、赴任後初めて、三水会センターの図書館に行きました。蔵書も多く、きれいに利用しやすいよう整理されていました。まだ、訪れたことのない方は是非、一度、利用されたいと思います。引き続き、「ガルフストリーム」を宜しくお願い申し上げます。

(佐藤大地)

ガルフストリームは毎月15日発行です。

発行 : ヒューストン日本商工会
発行責任者 : 高杉 禎
編集委員長 : 佐藤 大地
構成・編集 : 前田正子/岡野真弓/鍵富雅紀
印刷 : Sel-Fast Printing Copies & Laminating
(713) 782-2000