

deep pop ☆  
MAGAZINE

DECEMBER/07  
issue 018

# TAKEN テイ カニ

[www.smartdeli.de/project/taken](http://www.smartdeli.de/project/taken)



## 特集 病院へ行こう！

TAKEN 調査隊が行く！ 今月のお散歩 - 北海道 - Dr. スーの人生相談  
女主人のひとりごと TAKEN 告知板 おまけコーナー Let's おえかき !!



## 放っておいたら、あと一歩で死ぬことに

これくらい大丈夫と思っていたら……

ドイツ語に自信がないと、どうしてもお医者さんに診てもらおうがおっくうになるもの。だけど、「ま、これくらい大丈夫だろう」と高をくくっていると、時にはとんでもないことになってしまうこともあるんです。

これは日本人女性 A さんのお話。もともと扁桃腺が腫れやすい体質だった A さんは、風邪で高熱が出て扁桃腺が腫れたときも、家で 1 週間ほど安静にしていたら落ち着いたため、そのまま元通りの生活を続けていました。

しかし、鎖骨や肩の痛みは続いていたのです。「それはまだ治っていないかもしれないから、病院にいったほうがいいよ」という医療関係の知り合いのアドバイスにもかかわらず、熱が下がったためについついそのままにしまいました。扁桃腺が腫れたことはこれまでもあったし、お医者さんにドイツ語で説明するのもちょっと……ということでの足を踏んでしまったのです。

すると 1 週間後。再び扁桃腺が腫れて、高熱が出たのです。今度は、腫れた扁桃腺のせいで呼吸をするのもつらいほど。さすがに耐え切れなくなった A さんは、ドイツ語ができる日本人の同居人に相談したのです。

苦しそうな A さんを見た同居人は、すぐに病院に行ったほうが良いと判断し、その足と一緒に大学病

院の救急窓口へと向かいました。

到着した大学病院の救急窓口で、同居人の助けを得ながらお医者さんに診てもらった A さん。そして A さんに下された診断とは……  
「いますぐ扁桃腺を切らなければ、命に関わりますよ」という驚くべきものだったのです。

もちろん A さんは、そのまま緊急入院。「最初に熱が出たときにすぐに病院に行っていれば」とか、「死にたくない」といった思いが次々と頭の中を巡ります。

そして、その日の夜にすぐ手術。幸い手術は成功し、A さんは無事に一命を取り留めたのです。

ドイツらしい入院生活

その後 1 週間は入院生活を送ることに。そこで A さんは、ここがドイツであることをしみじみ痛感する体験をします。

それは食事。扁桃腺の手術をしたのだから、当然のどの痛みが強く、流動食ですら食べるのが精一杯という状態の A さんに出されたのは、なんとパンとチーズ。それも術後翌日からです。

たとえドイツ人だって、翌日すぐにパンとチーズは無理なのではないと思いますが、A さん用の特別な食事などはありませんでした。

もちろん術後の A さんに、そんな食事がのどを通るわけありません。しばらくの間、食事はほとん

ど手つかずで残していました。退院後も、おかゆを食べるのに 1 時間。そんなわけで、ヨーグルトドリンクなどを食事代わりにしていました。

今回の出来事で不幸中の幸いだったのが、すべての費用を保険でまかなえたこと。しかもキャッシュレスでした。

今では元通り元気に暮らしている A さん。この出来事以来「何かあったらすぐに医者に行こう」と心に決めています。



## Eine Vorsorgeuntersuchung 健康診断

先日、血尿が出て驚いて病院へ行きました。薬を飲み完治したのですが、今まで、使うだけ使って全然ケアをしていない身体。さぞかしガタがきているのではないかと、健康診断をすることにしました。

やっぱり体が資本

医療の進歩というのはすごく、この先はそれぞれ自分の爪の垢で自分の臓器や身体の一部を作ることができたり、車のオイル交換のように血液を定期的に交換し、不老不死の時代になるかも!? 血液にもグレードがあったりして、値段の高い血液に交換するとめっちゃくちゃ元気に、病気がらずで、あまり食事をしなくてもよくなるかも!?

今現在の医療でも身体の一部を交換する臓器移植、輸血、義足、入れ歯、カツラなどいろいろありますが、しかし、できることなら使いたくないものです。なんだかんだいっても、死ぬまで自分オリジナルの身体を保ちたいです。

ドイツに住み、食生活や生活習慣も変わってきているので、今のうちに改善しておいた方がいい所を、お医者さんからきちんと言ってもらおうと思ひ、健康診断をしました。わかっていてもなかなかできないことが、お医者さんから言ってもらえば、心がけるようになるかもしれません。

日本語のサポートをしてもらえる病院に行き、受付で中野さんを紹介していただきました。中野さん曰く、ドイツに住む日本人は食生活の変化で、みんな様に体重が増えるので、日本にいるときよりもメタボリックシンドロームに気がついた方がいいそうです。

今回の健康診断でおこなった 3 つの検査

まず最初に、自分の健康状態を話し、注射器 3 本

分ぐらいの血を採ります。血液からは、いろんな病気の兆候がわかるらしく、主にガン、肝機能、糖尿病、コレステロールの数値、総タンパク質の量などを調べることができます。「blood is honest(血液は正直だ)」と先生。血液検査が一番重要だとのこと。  
血液を顕微鏡で見たり、血液に何かを混ぜて反応を見たりするのですが、これで病気がわかるなんて本当に凄いです! せっかくだから顕微鏡で自分の血液の白血球やらも見て、こういう理由でガンの可能性があるなどと教えてもらいたかったのですが、別の場所で検査するようでした。

次に、上半身裸になり聴診器みたいなものを身体のいろんな部分に貼りつけ、自転車をこぎます。体に負担のかかっている時と普通の時の脈や血圧を測定します。この検査では不整脈や心臓機能を調べます。自転車の速度を一定にするのが大変で、結構長く、疲れました。先生は聴診器で私の心拍をうなずきながら聞いていました。私も自分で聞いてみて不整脈などを調べたかったのですが、それも叶いませんでした。ちなみにドイツ人はこの検査でわかる心臓に関する病気が、死因で一番多いそうです。

その次は横になり、身体にローションのようなものを塗り、そこに何やら複雑な機械に繋がったものを身体に当てます。超音波で内臓を検査するのです。この検査では内臓の大きさや色、石があるか、大動脈の太さなどがわかります。今度は念願叶い、モニターに写った自分の内臓を見ることができました。「これが肝臓です」などと教えてもらおうとなぜかうれ

しい。大きさが普通だと言われても、普通の大きさがどれくらいなのかはわかりませんが。

大事なのは信頼できるということ

ドイツのお医者さんは車の修理屋さんと同じように職人気質で、身体の悪い部分をキッチリ交換して、それで終わりというイメージがあったのですが、この先生は問診をして、いろいろな話を聞いてくれ、検査中もリラックスできるようにジョークを飛ばし、楽しい時間を過ごせました。日本語のサポートをしていただいた中野さんの存在も心強かったです。

以前、血尿が出た時も先生はトルコで休暇中だったにもかかわらず、APOTHEKE に電話をしてくれ、無事薬を買うことができ、完治しました。

お医者さんという仕事は、人間という大変複雑なモノを修理する仕事ですが、ただ修理が上手いだけでは名医とは思えません。やはり人間同士、お互い信頼関係を築いていける先生と出会えると安心です。

Dr.med.H.Daneschwar

一般診療医ドクターダネシュヴァー

Düsseldorfer str.98 40667 Meerbusch-Büderich  
TEL: 02132-72514(ドイツ語、英語)  
TEL: 0177-8665-850(日本語、担当中野)  
TEL: 0172-2591-009(緊急 Dr.Daneschwar)  
診療時間 月 - 金 8:00-13:00,15:00-18:00  
土 9:00-13:00



左：上半身裸になり屋内用自転車をこぎ、先生は心拍や血圧などを測ります。

中：いかにも病院らしい心電図です。これでいろんなことがわかるのでしょ。

右：気さくな先生ですが、この時はドイツの医療制度のことを熱く語っていました。

# HNO ARZT: Hörtest & Schnarchen 聴覚検査といびき

「耳鼻科は患者さんが幅広く、そしてオペ(手術)が好き」とベルリン・シュテューグリッツで耳鼻科医として活躍している山内ツェーゲンハーゲン美慧先生。指先の機敏な動き、そして日本語での指示が診察をスムーズに感じさせてくれました。

いつもお会いするたびに、なにをなさっている方なんだろう?と気になっていた美人女性が耳鼻科医であることを知り、おうかがいしたいと伝えました。「大きいびき」をかく「言葉が遅い」子供(7歳)を診てもらいたいのですが……。

ドイツ人のお医者さんのところへは何度か行ったことがありますが、たとえ同じ結果だとしても日本人の先生に子供を診てもらいたかったのです。日本語でこちらの症状や状況などを伝えられ、先生から分かりやすく説明を受けられれば安心だし、信頼できますから。

子供の口の中を診断してもらうと、扁桃腺とアデノイド(咽頭扁桃)が肥大していました。そのため睡眠中、空気が口から通りにくくなり、これがいびきの原因となっていました。扁桃腺を手術でとることにより解消するとのことでしたが、全身麻酔が必要で7歳の小さい体にはまだ負担が大きいとのこと。また、子供によっては8歳から10歳の間に小さくなっていくこともあるので、とりあえずはそのまま

にすることに。今後何度か検診して経過をみることにになりました。子供のいびきは、ほとんどがこの扁桃腺とアデノイドの肥大が原因。大人では肥満の方と飲酒される方に多いそうです。

アデノイド肥大は鼻と耳にも影響します(のど、鼻と耳はつながっている)。鼻づまりや中耳炎を引き起こし、鼓膜に水が溜まることで難聴になる場合もあるようです。

子供の「言葉が遅い」のもこのことが原因なのは?耳の穴から診た限りでは中耳炎等の障害は見つかりませんでした。そして聴覚テスト。結果はこれといって異常なし。耳は聞こえています。ただ、山内先生の気にかかったこともすこしあり、来年にもう一度違うテストをすることに。子供を連れて行った時間は夜6時半。子供にとっては聴こうとする興味も関心もない時間だったので、今回は元気がある午前中に行った方がいいかもしれません。

Text&Photo/Yummy Johnson



**Dr. med. Udo Zegenhagen**  
Schloßstraße 107/108, 12163 Berlin  
TEL: 030 791 12 98  
月 8:30-12:00, 16:00-19:00  
火・木 8:30-12:00, 16:00-18:00  
水・金 8:30-12:00

# Zahnarzt und Kieferorthopäde 歯のお手入れと矯正

歯が悪いと体にも影響する。食事をする気力と体力がなくなるのは寂しいこと。いつまでも自分の歯でおいしく食べられることが健康の秘訣。日頃のデンタル・ケアはもちろん、定期検診で虫歯が見つかったら、原因を歯医者さんと相談してみませんか?

歯を磨いているのに定期検診で虫歯が見つかる(怒)! 気をつけて歯を磨いているつもりでも、磨き残しがあるからです。その磨きにくい部分に歯石がたまりやすく、虫歯になったり、歯周病になったりします。歯が傷み出し、神経にまでばい菌が入ってしまうと、歯医者さんだけではすまない病気にもなりかねません。

虫歯になりやすい人となりにくい人。人の数だけ歯形があり、磨き方のくせも違います。もし虫歯になりやすいのなら、デンタル・ケアを変えてみる必要があります。歯並びが悪い人は特に気をつけなければいけません。

歯並びが悪い=噛み合わせが悪い主な原因は遺伝、幼児期の食べ方や癖、そしてあごが十分に発達しなかった等。これらを乳歯から永久歯に生え変わる時期(まだ歯が動きやすい年齢)に見極め、あごの発達に合わせて適切な矯正治療をする。まっすぐに生えてくるように誘導してあげることで歯並びが直ります。成人してからでも治療は可能です。ただバス

トタイムを逃してしまったので、歯が動くのに時間がかかります。金額もかかるので簡単に始められるものではないですが、「歯並びが悪いのは親の責任」とあきらめず、一度、歯医者さんや専門家に相談をしてみてくださいはいかがですか? 虫歯や歯周病になりやすい、外見上のコンプレックスを持ち続けている(特に海外にいと気になります)踏み切れずにいる人は多いと思います。

歯に自信のある人が笑うと、とてもチャーミングで健康そうに見えます。良い歯並び=噛み合わせが良いということだけではありません。噛み合わせが良いと顔の輪郭や見た目が美しいだけでなく、体にも良い影響をもたらします。例えば、食べ物とちゃんと噛むことで内臓への負担が減り、消化にも良い。全部の歯を使って噛むことができるので顔に歪みがない。噛み合わせが悪いと顔と体の歪みから顎関節症、肩こり、腰痛等の体の痛みにもつながるようです。よく噛める歯を持つことは心身共に満たされるような気がします。

治療をしに歯医者へ行くだけでなく、アドバイスを得ることで「虫歯予防」ができるのではないのでしょうか。市販されているたくさん歯磨き粉や歯ブラシの中から自分の歯形や歯の質に合ったものを教えてもらおう。そして注意が必要な箇所を磨き方を聞いたりする。健康な歯を維持していくことは体に栄養を与えていく上でとても重要なことなのです!



デンタル・グッズに凝ると丁寧に磨きたくなります。

# Sehtest beim Augenarzt 視力の違い

ドイツで視力検査をしたことがある人なら、見慣れないその表示に首をかしげたのではないのでしょうか。日本とドイツとは何が違うのか、メガネのパリミキ・デュッセルドルフ店の安部雅之さんにうかがいました。

海外の眼科医で視力の検査を行うと、処方箋にはマイナス 2.00 とか、プラス 1.00 などとしか記載されていません。この表記方法を海外独自のものと思っていらっしゃるお客様が多いようで、「これを日本式(裸眼視力 0.1 とか 1.0)に直すのでしょうか?」という質問をよく受けます。

実は、このプラスやマイナスという表記は度数を表示する方式で、世界共通です。近視をマイナス、遠視をプラスで表します。老眼もプラスで表記されますが、遠視のプラスとはちょっと意味合いが違います(遠視と老眼の違いは説明が難しいので、ここでは省略します)。

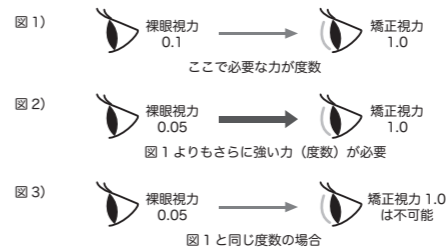
視力と度数は同じもののように思われがちですが、その概念は全く別のものです。例えば裸眼視力 0.1 のお客様を、メガネやコンタクトレンズを装着して矯正視力を 1.0 にするために必要なレンズの力を度数と言います(図 1 を参照)。

当然、裸眼視力が悪くなれば(例えば 0.05)、矯正視力 1.0 を出すのに、より強い度数が必要になりま

すし(図 2 を参照)、仮に 1 と同じ度数ならば、矯正視力が落ちます(図 3 を参照)。

日本人は、裸眼視力の悪さを目の悪さと判断する傾向がありますが、海外では度数を目の悪さの判断基準とし、裸眼視力はあまり気にしません。

視力はその日の体調や、検査環境によっても変化します。目の病気が原因で視力が低下する場合がありますので、視力で目の悪さを判断するのは合理的ではないでしょう。このように、目の悪さの基準は、度数で考えるほうがより正確なのです。



**Paris Miki**  
Königstr.9, 40212 Düsseldorf  
TEL: 0211 132281  
営業時間: 月 - 金 10:00-19:00 / 土 10:00-18:00、  
定休日: 日、祝日

## 日本語 OK のお医者さんはココ!

日本語 OK のお医者さんは、私たちの心強い味方。このページを切り取って保管しておけば、いざというとき安心です。

**Berlin**

Dr. med. Terue Mizonobe-Schulze  
(Allgemeinärztin)  
Cicerostrasse 61, 10709 Berlin  
Tel: 030-89 40 83 95  
月 - 金 9:00-18:00 予約制 / Private の保険のみ

ドクター山内耳鼻科医  
(Dr. med. Udo Zegenhagen)  
Schloßstraße 107, 12163 Berlin  
Tel: 030-7911298  
月 8:30-12:00 / 16:00-19:00  
火・木 8:30-12:00 / 16:00-18:00  
水 10:00-12:00 金 8:30-12:00

フォルクワー 小児科医院 (Dr. Volker)  
Hansaallee 98, 40547 Düsseldorf  
Tel: 0211-5595113  
火 9:30-11:30 日本語可 (通訳)

ノイゲバウア馬場内科クリニック  
(Dr. Neugebauer-Baba)  
Friedrichstr. 63, 40217 Düsseldorf  
Tel: 0211-383756  
月 - 金 8:30-13:00 月・火・木 15:00-18:00

ゲーリック矯正歯科クリニック (Dr.Goerigk)  
Oberkasselerstr. 84, 40545 Düsseldorf  
Tel: 0211-588620 / 0177-6910961 (日本語受付)  
7:00-22:00 (診察は年中無休)

レトマン歯科医院 (Zahnärztin Lettmann)  
Schorlemerstr. 111, 40547 Düsseldorf  
Tel: 0211-575822  
月・火 9:00-13:00/15:00-19:00  
水 15:00-19:00 金 9:00-13:00

ディデンタ歯科医院  
(Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis Didenta)  
Dr. Lewandowski / Dr. Fischer  
Niederkaßeler Str. 100, 40547 Düsseldorf  
Tel: 0211-5571118 / 0160-92842719  
(日本語受付)  
月・火 9:00-12:00 木 15:00-17:00

ザリア歯科医院 (Zahnarztpraxis Dr. Salier)  
Achillesstr. 19, 40545 Düsseldorf  
Tel: 0163-6292480 (日本語受付)  
月 - 金 8:00-20:00 土 9:00-13:00

シェラー 歯科医院 (Zahnarztpraxis Dr. Scherer)  
Stromstr. 41, 40221 Düsseldorf  
Tel: 0211-309092  
月 9:00-20:00 火 9:00-17:00 水 8:00-16:00  
木 10:00-18:00 金 8:00-14:00

ロート眼科医院 (Dr. Roth)  
Beethovenstr. 1, 40233 Düsseldorf  
Tel: 0211-663898  
月 - 金 8:00-13:00 / 15:00-18:00  
土 9:00-12:00  
(予約のみ)

**Frankfurt**

ドクターナイマン一般内科・針治療院  
Schweizerstr. 5, 60594 Frankfurt / M  
Tel: 01777-611122 (日本語受付)  
月・火・木 9:00-13:00 / 16:00-18:00  
水・金 9:00-13:00  
火・木 9:00-13:00 (日本語通訳)

ドイツで救急車を呼ぶ  
電話番号

# 112

※ 112 へはドイツ語で

Oldtup 産婦人科 (Dr. Ordu)  
Hans-Thoma-Str. 24, 60596 Frankfurt / M  
Tel: 069-635441 / 0177-8510481 (日本語受付)  
月・火 12:00-16:00 (日本語通訳)

ドクター深沢 (歯科医)  
Am Flurgraben 22, Mainz-Bischofsheim  
Tel: 06144-8046-7  
月・火・木 8:00-12:00 / 14:00-18:00  
水・金 8:00-12:00

シュテッケルマン歯科医院  
(Zahnarztpraxis Stickelmann)  
Schweizerstr. 39, 60584 Frankfurt/M  
Tel: 069-61001222 / 0172-6733337  
(日本語受付)  
月 10:00-19:00 火 9:00-14:00 水 9:00-18:00  
木 9:00-19:00 金 9:00-14:00

マンダナ アッシュリ 小児歯科医院  
(Dr. Mandana Ashoori)  
Adalbertstr. 14, 60486 Frankfurt  
Tel: 0177-7413457

**München**

能城さんが通訳をしている医療機関。下記の特設医院での通訳と予約は Tel: 0172-2729773 まで。

Dr. Dimitriou 眼科医院  
Karl-Theodor-Str. 91, 80796 München  
Tel: 089-3081885

Dr. Erren 歯科医院  
Harthausenstr. 18, 81545 München  
Tel: 089-640011  
金 16:00-20:00  
第 2 および第 4 土曜日 9:00-13:00 まで受付

Prof. Dr. Gnirs 産婦人科医院  
Frauenklinik Dr. Kruesmann  
Schmiedewegler 2-6, 81241 München  
Tel: 089-82099-0

Dr. Henselmann 小児科医院  
Cosimastr. 2, 81927 München  
Tel: 089-914187

Dr. Linge 矯正歯科医院  
Marschallstr. 14, 80802 München  
Tel: 089-3838980

Dr. Pfaff 整形外科医院  
Tel: 089-33040303

Dr. Reinhardt 耳鼻咽喉科医院  
Augustenstr. 1, 80333 München  
Tel: 089-592649

Dr. Wolfer 内科専門医院  
Karl-Theodor-Str. 95, 80796 München  
Tel: 089-3007891

Dr. Rinkens 口腔外科医院  
Isartorplatz 4, 80331 München  
Tel: 089-293323

Dr. Butz 小児歯科医院  
Marschallstr. 11, 80802 München  
Tel: 089-3832900

Dr. Lesoine 不妊治療センター  
Prinzregentenstr. 69, 81675 München  
Tel: 089-4142400

Prof. Dr. Abeck 皮膚科医院  
Bergmannstr. 7, 80339  
Tel: 089-507000



## 東京に続々駅ビルオープン！ 駅がひとつの街になる！

我々は TAKEN 調査隊。前回日本へとやって来た我々一行は、里心が芽生えそのまま日本に居ついていた。そこで遭遇したのが東京駅地下にできた駅ビルのオープンだ。その様子をひと目見ようと、オープン間もない駅ビルへと向かったのだが……。

隊員「隊長、自分たちはこんなに長いこと日本にいていいのでしょうか。ドイツでも調査するべき問題がいろいろあるかと思うのですが」

隊長「うむ。そのとおりなんじゃが、どうもわしもこの歳になると日本がよくなったのう。なかなか去りがたいのじゃ」

A 子「私、温泉行っちゃいました。で、そのときに知ったんですけど、いま東京のあちこちに駅ビルがオープンしてるんですよ」

隊長「それで今日調査するのが、この、JR 東京駅の地下にできた『Gransta(グランスタ)』というわけじゃな」

隊員「はい。自分の調査によるとここは東京駅の地下で、丸の内と八重洲をつなぐ通路です。もともと待ち合わせ場所の“銀の鈴”があったところで、今もこの銀の鈴はあります」

A 子「最大の特徴は駅構内にあるってということじゃないですか？普通駅ビルって、改札を出た外にありますけど、ここは改札内にあるんです」

隊長「だからエキナカと呼ぶわけじゃな。しかし、入るには入場券が必要というわけか」

隊員「はい。電車に乗るついでならいいですが、わざわざこの中にあるショップに行きたい場合は、130 円の入場券を買わないといけません」

A 子「でもその価値があるショップもたくさんあるんですよ。たとえば高級チョコレートで有名なベルギーの『ビエール・マルコリーニ』もあつたりするんです！ほかに有名どころの和洋スイーツやお惣菜がそろってますよ」

隊長「最近エキナカ施設が流行っているようで、10 月 5 日に JR 立川駅にオープンした『ecute(エキュート)立川』も、一部が入場券を必要とする駅構内にあります。こちらは食品だけでなく、服飾雑貨店も入っています」

隊長「駅構内にそれほど魅力的な店があるとは、なんだか人質を取られたような気分じゃな。駅に入らなければ見られんのじゃな」

隊員「そうです。『Gransta』や『ecute 立川』では、店内の買い物すべてを Suica(スイカ)で支払えるようになっています」

隊長「Suica というのはあれか、定期券として使えたり、現金をチャージして切符や乗り越し運賃の精算に使えるカードか？それが買い物にも使えるというのじゃな？」

A 子「そうなんです。買い物のときに Suica を機械にピッと触れるだけで支払いが済んじゃうん



上：オープンしたての『Gransta』は、どこを撮っても人ばかり。“銀の鈴”もきれいになって再登場。

左：こちらは立川駅構内の『ecute 立川』。店の脇のエスカレーターを下れば、そこは電車のホーム。

右：立川駅の改札脇には、構内店舗に入るには入場券が必要な旨を明示した看板が。

です」

隊長「なんだか JR も商売がうまくなったのう。もうわしの世代には何がなんだか、ついていけない」

A 子「一度使うと、便利さがわかるんですけどね。ただ、チャージしてある残額が十分かどうか確認しないとイケないですけど」

隊員「みなさん、駅ビルに関する基礎知識の確認はこれぐらいにして、そろそろ実際に『Gransta』に入ってみませんか」

A 子「あー、もしかして隊員さん、さっきから入りたくてうずうずしてたんですね。行きましょう！この 1 階の構内通路から出ている下りエスカレーターに乗ると着きますよ」

隊長「東京駅は混んでるから、エスカレーターに乗るだけでも大変じゃな……ここがもう『Gransta』か。おっ、すごい人じゃ。これじゃ

身動きがとれんわい」

隊員「オープン間もないからかもしれませんが、どの店も長蛇の列ですね。列の終わりに“最後尾”と書かれた札を持った係の人があちこちにいます。“銀の鈴”も買い物客であふれていて、待ち合わせしても気づかなそうですが」

隊長「諸君、あとは自由行動としよう。わしは頭が痛くなってきた……」

隊員「自分もなんだかめまいが……」

A 子「えー、みなさんもうギブ・アップですか？じゃあ私は一人で行ってきます！えーと、ビエール・マルコリーニはどこー？」

一人張り切る A 子を尻目に、早々に退却を決め込んだ男性陣。ドイツの環境に慣れた者には、東京の駅ビルでの買い物は過酷そうだ。

Text&Photo / yuki

## 毎日が新しい。だからこそ かわらずにあるもの。

実家に帰ると、私の部屋はすでになく、押入れにつめっぱなしだった荷物もダンボール 3 箱にまとめなさいという。生まれてこのかた 30 年間の思い出を 3 箱に。つまり 1 箱 10 年分。そんな今月のお散歩は、ちょっとセンチメンタル、故郷への旅。

オオワシを見た。  
テトラポットに堂々ととまっている黒い体。羽の一部が白く、鋭いくちばし。現在約 5000 羽といわれる天然記念物だ。冬になるとロシアから南下してくる。写真におさめようとゆっくりと車を近づけるが、もう少しのところだった。羽ばたきの音が聞こえた、と思った。最初はゆったりと、だんだんと加速して、遠くへ飛んでいってしまった。

ここ風蓮湖は、湖というよりはオホーツク海に面する潟で、周りは湿地帯。多くの渡り鳥が飛来し、2 年前にはラムサール条約(日本語での正式名称:特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約)にも登録された。

この日はオオワシ、オジロワシ、白鳥の姿、そして最後まで名前がわからなかった発色のよいオレンジ色のくちばしをもった黒い小さな鳥の群をみた。すばらしく空気のすんだ、晴れわたった日で、国後

島や羅臼の山々も見える。ここから小 6、中 1 の 2 年間を過ごした A 町まで車で約 1 時間だ。トンビがゆうゆうと風のにっけているのを眺めると、ああセンチメンタル。人生という旅。

子どものころから転校生。小学校は 3 校、中学校は 2 校。30 年分の荷物を整理していると、大量の手紙がでてきた。「きっとわたしをうらんでいるのしょうね」とはじまる、なんだか不穏な手紙もあった。子どもらしい、へたくそな字だったけれど。いったい何をしたんだろう、わたし。ひとつひとつ見ていくと全然かたづかないのだけれど、見ずにはいられない。いったい何をしてるんだろう、わたし。荷物整理をしながら 5 つある故郷へ気分ですり、別の用事で札幌から夜行バスで 8 時間半、北海道の東側に行くことになったとき、なんとなくそのうちのひとつである A 町に寄ってみることにした。

15 年ぶりの町は、覚えているよりもずいぶん

小さかった。現在人口 9000 人弱。小学校は建て直してあった。住んでいた家は、どういいうきさつが町民会館になっていた。隣の家は取り壊されていた。商店街の「クツの〇〇」という靴屋の看板の、「ツ」の点がずっとひとつ取れていたのが、きちんと修理されていた。中学校に行く道の、小さな繁華街の横溝のあちこちから、温泉の湯気がでていて、その白い煙だけはかわらなかった。寒い冬、学校の帰りに友だちとスカートを温めあって遊んだっけ。

中学校は丘の上にあった。日没まで一時間ほど残した午後 3 時。空気もだんだん凜として、太陽を囲むように空がますます澄んで、ほうきでひとはきしたような雲がまぶしいくらいに真っ白で、この空をあのころも見ていたのだからと思う。はじめて見るような、はじめて感じるような空なのだ。そして気がつく。いつだって空の模様は記憶できずに、見るたびに初めてで、息をのんでしまうことを。



左：手前が風蓮湖、奥が海。／右上：動物の足跡、発見！なんだろう？／右下：風蓮湖の北にある茨散沼(ばらさんとう)。

Text&Photo /Ayako

# 人生相談

By Dr. スー



犬を飼っている相談者からワンちゃんのしつけに関する質問がきました。大の犬好きの Dr. スーは愛犬クルリンのしつけはうまくいっているのでしょうか？

**Q** こんにちは、Dr. スー。寒くなりましたが風邪などひいていませんか？ Dr. スーも犬を飼っていると知り、相談します。私は日本から愛犬を連れてきて飼っているのですが、その犬のしつけのことで相談があります。私の犬は無駄吠えが多く、時には狂ったように吠えまわります。散歩の際の公園で、他の犬たちからも哀れみの目で見られたりしますが、お構いなしで吠え狂ったりすることも多いです。散歩とご飯のとき以外は、呼んでも来ないし、ボールなどで遊んで興奮すると、私には止めることができません。アパートの中で吠えるなど近所迷惑ですし、今では犬に癒されるどころか、かえってそれがストレスになってしまっています。

犬にメモ用紙をくわえさせ買い物させてくるとか、泥棒を捕まえたりするとははいかなくても、なんとかうまくしつける方法はありませんか？

以前はクルリンという名前の由来通り、自分のしっぽを追いかけて自分でクルクル回り、1人で興奮してしまい、それを止めることができませんでした(またそれがかわいかったのです)。多分まだ子供だったこともあり、それが自分のしっぽだとわかっていなかったのでしょう。

それから何でも食べてしまっていました。部屋にあるティッシュ、散歩中の枯葉なども食べていたと思います。散歩中興奮し、私に噛みついてきて、私の服をボロボロにされたこともあります。

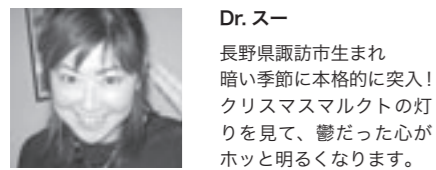
しかし今では、それらのことはクルリンの思い出となっています。

犬のしつけはドイツでも日本でも同じで、ダメなことはダメだと毅然な態度で接するしかありません。主従関係をはっきりさせ、自分が主人で、犬を飼っていることを明確にしましょう。

クルリンに効果的だったことは、無視することだったと思います。どんなに騒いでも無視されると最後には黙り、クルリンはこっちの言うことを聞くようになってきました。いつまでも騒ぐのは犬にとっても大変なことなので、その時に叱らず、ガマンしてみましよう。

**A** こんにちは、相談ありがとうございます。本当に寒くなりましたね。この気候の変化に体がついていくのは大変ですね。犬と一緒に散歩に行くのもおっくうになってくる季節です。私の愛犬クルリンもしつけには手を焼いているでワン。でも以前に比べるとまだまだましになってきたので、クルリンの成長ぶりをここに紹介するのだからワン。

Dr. スーへの相談・質問お待ちしております  
taken-mail@gmx.net まで



**Dr. スー**  
長野県諏訪市生まれ  
寒い季節に本格的に突入!  
クリスマスマルクトの灯りを見て、鬱だった心が  
ホッと明るくなります。

**CREATIV DESIGN**

広告・ロゴ・印刷物のデザイン&コピー

テイクンのクリエイティブ・スタッフがイメージアップのお手伝いを致します。お気軽にお問い合わせください。

taken-mail@gmx.net

**TAKEN**

ゲズン (ト) ハイト!

スマデリ食堂・食品店

**smartdeli kitchen**

www.smartdeli.de  
Grünberger Str. 90  
10245 Berlin - Friedrichshain  
Tel./Fax: 030 - 2068 7037  
Mo. - Sa. 12:00 - 20:00

## 女主人のひとりごと



買い物に出かけるため、お店を出ると不思議なものが落ちていました。ウォーキングマシーンです。帰ってきたらもうありませんでした(泣)。

暗くなるのがとても早くなりました。ひとは急ぎ足で、ぬくもりを探しています。楽しく、にぎやかで心と体が暖まる場所。寂しい季節だからこそ、人とひとの距離が近い感じが良いですね。そんな事をぼんやりと考えながら、今日もフライパンをフルフル、女主人です。

小さいお店を切り盛りしていますが、バイトのひと達のヘルプに随分と助けられています。とてもキャラクターの強いひと達で(皆に共通性なし)まとめる気にもなれません。

その中の一人(仮にS子)はバイトの中で一番の古株。プライベートでもたまに顔を合わせたりしています。S子とある日曜日、動物園に行ってきました。温かい飲み物とパンを買い、かじりながら彼女の動物案内で園内を散歩しました。一緒に観察していると隣で、「あの動き、たまりませんね!」と楽しそうな彼女。「さすが、S子。目の付けどころが違う」と、仕事での彼女を思い浮かべる私。たまに「んんん? おもしろい思考回路してるな」ってところが飽きません。さて、そんな彼女のメインは年間会員に送られてくる「動物園ニュースレター」で読んだ「オカビー」の赤ちゃん。「変な名前ですね。どんな動物なんやる?」と、彼女もはっきりとは知らないようでした。さらに、その動物をみた時、「???」。「シマウマ?」「キリン?」「あいの子やん!」。キリンのボディにシマウマ柄の動物。それがオカビーです。一応、キリン扱い……。う〜ん、彼女といるとマニアックな知識が増えるのも飽きない理由です。

バイトは他にも「わかめ」と「お豆腐」が好きなAくん。手先が器用なお料理好き。わかめがなくなると、もの悲しそうな瞳を見せる「ラテン」なスペイン人。そして、A子。この人もまたマニア好みの女性で、タイプの的にはS子と正反対。ぬかりなく、ジョブをこなしていきます。一見ドライな感じに見えますが、くすぐると色んな彼女が出てきます。皆にも共通しているのですが、「こっそり!」という時にすごい力を出してくれます。そして、「今、ヘルプ!」という時も飄々と楽しんで過ごしているのです(怒)!

Text/Yummy Johnson



上：水中で泳いでいるペンギンよりも、丘にいるほうが私は好きです。  
下：テレビを見ながら活用されていたと思われる……いったい誰が?

毎日の健康習慣 サン・クロレラ

食生活から健康寿命を考えましょう

サン・クロレラは、必須アミノ酸、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、さらに葉緑素やカロチンなどの基礎栄養素を多量に含んでいます。毎日の健康づくりにお役立てください。

サン・クロレラA  
300粒 20日間用 24.95ユーロ  
1500粒 3ヶ月用 99.95ユーロ

**SUN-CHLORELLA**

連絡先: (担当: 杉本・河原) tom.sugimoto@sunchlorella.de  
Oststr.34, 40211 Düsseldorf • Tel.0211-175246-24 • Fax.0211-175246-25

*Phoebé Amaro*  
TV出演者  
マライケ アマド





BAKERY TAKA  
 IMMERMANN STR. 36  
 40210 DÜSSELDORF  
 TEL: (0211) 350374  
 FAX: (0211) 350382  
 Mo-Fr 7:30-19:00 Sa 7:30-18:00

日本語総合生活情報サイト  
[www.EbiharaGermanNet.com](http://www.EbiharaGermanNet.com)  
 (更に更新・充実!!)

車のことなら…  
 えびはら  
 在庫リスト有  
[www.EbiharaGermanCar.com](http://www.EbiharaGermanCar.com)

ヨーロッパの日本食材屋さん  
**ひまわりマート**  
 Niederurseler Landstr. 164  
 60439 Frankfurt am Main  
 Tel.: 069-5700-1756  
 E-mail: [store@himawarimart.com](mailto:store@himawarimart.com)  
 月~金 10:00-20:00(夏) 10:00-19:00(冬)  
 土 10:00-18:00

「ひまわりマート」オンラインショッピング  
 是非、ご利用下さい。  
[www.himawarimart.com](http://www.himawarimart.com)

**DRACHEN KIOSK**  
 ドラゴン・キオスク

日本人学校近くのフレンドリーな  
 日本ビデオレンタル・ショップ

\*\*毎日営業\*\*  
 月~金 6:00-21:00  
 日 10:00-21:00 祝日 12:00-21:00

Grosse Neken Str. 29  
 60488 Frankfurt am Main  
 Tel.: 069/74093640  
 Fax: 069/74093648

大洋食品には食卓のアイデアが一杯。  
 困った時のお惣菜類がおすすです！  
 日本人の職人が作るお寿司や天丼。  
 オモニが作るキムチやブルコギ。  
 御来店お待ちしております。

平成クラブには暖かく家で  
 過ごすアイテムが一杯。  
 新入荷番組はすべて DVD での  
 収録に変わりました。  
 古本在庫 7000冊、  
 DVD在庫 3000枚！

おいしい品揃え  
**大洋食品**  
 アムッセルドルフの自産

switch ON! 平成クラブ

Immermann Str. 21, 40210 Düsseldorf  
 TEL.: 0211-161567 FAX: 0211-357227  
 月~土 8:30~20:00

NOODLE SOUP  
**麵 匠**  
 -TAKUMI-  
 一日限定

12月2日  
 毎朝匠にラーメン大王五度目来独!!  
 昼・夜100食限定札幌海鮮塩ラーメン

Immermannstr.28 40210 Duesseldorf Tel:(0211)1793308

12月1日よりクリスマスケーキ受付開始！  
 リラックスより愛を込めて  
 今年も皆さんをお待ちしております。

Bar & Café  
**RELAX**

Immermannstr.38  
 40210 Duesseldorf  
 Tel:(0211)1795653