



中国情報 (INFORMATION CHINA)

2011年1月号

発行：国際ビジネス情報協同組合



**謹賀新年**

昨年一年間、購読者様には大変お世話になりました。

本年もよろしく願いを申し上げます。

本年は皆様にとって良き年でありますようお祈り申し上げます。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### はじめに)

日本の一年を振り返って見ますと、民主党政権が国民の期待に反し、内に向かつてはお金ばら撒く以外は何もしてなく、借金大国を作り、体外的には自国を守ることより、むしろ相手に『塩を送る』ばかりであります。

政府がしなければならないのは日本国民の期待、海外からの期待にどれだけ応えられるかであります。先ず国内においては日本国民が安心して生活が出来ることであります。

尖閣列島を初め、中国潜水艦の領海侵犯に対し、仙石官房長官の言う「毅然たる態度は」何処に行ったのでしょうか

東南アジア各国が、中国の無謀な『中華思想』による侵略を受け、如何に日本が対処するのか注目され期待をされています。これではアジアでのリーダーシップどころの話ではありません。

仙石氏は、全くの属国主義者(中国を日本の親と思っている)の最たるものです。また、何の政策決定も出来ない菅首相も、バカ殿呼ばわりされても仕方のないことです。

こんなことを繰り返していると日本の国だけでなく、中国日本省になる恐れが現実味を帯びてきています。

**今年こそは、日本が「独立した日本あって欲しい」と願うのであります。**

### 中国の経済)

中国経済は目を見張るような発展を続けています。しかし、ここにきて発展の歪みが出てきています。

それは、金融緩和がもたらした「金余り現象」や「賃金上昇」と言う構造的要因が指摘されています。

その一端は次の通りです。

1. 不動産価格が高騰し、一般庶民の手が届かなくなっている
2. インフレ、食料など物価高に脅かされている
3. 元の切り上げ圧力が高まっている

### 不動産)

例を挙げると、青島では一平米 20,000 元(260,000 円)から 25,000 元(325,000 円)になっています。(※1 元 13 円で換算)

一坪の有効面積は 70~80%でありますので、坪換算で中国の 30 坪のマンションは日本式に書きますと、有効面積 21 坪から 24 坪が日本で言う床面積に相当します。この価格は、25,800,000 円から 32,200,000 円です。

これを日本式マンションの床面積に置き換えると、坪 1,230,000 円から 1,530,000 円となります。

更に、中国のマンションは内装工事をしていないので、これに改装費用を足しますととんでもない価格になります。

中国での大学卒業の初任給は約 2,000 元(26,000 円)です。これでは何時まで経っても、一般庶民は家を持つてません。

皆様もご存知かもしれませんが、中国人の結婚の条件は、持ち家があること、車を所有していることなどがあります。庶民には不平が溜まるばかりであることは、疑いの余地がありません。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

この価格の原因は、中国政府と、地方政府が収入を得るために不動産業者が一体となって開発を行ってきたことが原因で、これに乗った投機筋による不動産の買いあさが主な原因であります。

このため不動産を買うには、銀行の融資が1戸目はOKで、2戸目には制約を付け、3戸目は融資をしないなどの政策を実施してきました。

ここに来て不動産価格は上昇しているものの安定基調にあります。また、一部には時価で売却しようにも余りに不動産価格が上昇したために買ってくれない人もあるとのこと。一部の不動産業者は、銀行の融資が出ないので香港から資金の調達を模索する業者まで出てきたとのこと。であります。

### インフレ)

インフレの一端を述べますと、2008年頃 500g0.7元(9.1円)だったニンニクが、現在 10.5元(163.5円)と約15倍です。

これは象徴的なものですが、砂糖、トウモロコシ、豚肉、りんごなどあらゆる食材にまで及んでいます。中国の物価上昇率は前年比 5.1%と2年4ヶ月ぶりに高い伸びとなり庶民を直撃しています。

### 元切り上げ圧力)

現在の中国は、日本でも経験した「狂乱物価」であり、天安門事件の発生の原因の一つとして、物価上昇があるとされています。

中国はインフレ抑制の対策として、市場の元の流通量を減らすためには元の切り上げが必要であります。そうすると、輸入価格が下落し、物価の上昇を抑えられます。

しかし、これにも輸出産業の競争力弱めるデメリットがあり、もう一つは、10月に実施した利上げを再度行うと言う政策があります。

### 実施した政策)

物価上昇は年 3%とみていましたが、これをはるかに上回り、堪らず 12月25日、中国人民銀行(中央銀行)は欧米のクリスマス休暇を見計らって、金融機関への貸出し金利と預金の基準金利を追加利上げをすると発表致しました。そうすると、基準金利は貸出が 5.81%、預金が 2.75%となります。

利上げには、不動産価格の上昇を抑える意味もあり資産バブル抑制にはたらくとしています。過去 7%にしたこともあり、来年末まで数回の金利の利上げを行うと言う観測があります。

しかし、これには矛盾もあることは確かなことです。不動産価格も含め物価上昇の原因は、国内の好景気もさることながら、先進諸国の低金利政策によりダブついた資金が、国外から中国に向け流れ込んでおり、特に 11月米国の超金融緩和策により資金が流入しています。

これに金利が上昇したとすれば、更に先進国からの預金流入が高まり、金余りが更に高まる不安を抱えるという問題もあります。

**解決策として、人民元の切り上げを容認しなければならない時期に来ていると考えられます。**



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### ベトナム出張事情)

筆者が始めてベトナムを訪問した当時から十周年経ちました。

当時、直行便がなく香港を経由しベトナムに行きました。

その目的は投資を考えており、ベトナムの南のホーチミンから北へフエ、ダナンを経由し、ハノイまで数回、訪問を致しました。



今も昔も変わらないバイクの波



ハノイ近郊



日本来日を待ち日本語勉強をする研修生候補者



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### ホーチミン(サイゴン)の夜)

始めて訪問した当時のホーチミン(旧サイゴン)は、タクシーは床の下が破れ、日本人が泊まれるホテルは「フローティングホテル」(船をサイゴン川に引っ張ってきてホテル用に使用したもの)だけで、これとてバスタブがなくシャワーのみでした。

私はベトナムが始めてだったので、紹介してもらった知人に案内を頼みました。

彼が、夜一杯飲みに行こうと言うので現地のディスコに行きました、

私:「ダンスはしないよ」

彼:「ディスコは飲むところだ。」

やがてディスコに着き、彼がチケットを買い入店。階段を上がり2階の真っ暗な部屋から豆電灯を持った店員がやってきました。豆電灯で案内され席に着くと、ここもまた真っ暗。

彼:「女の子選ぼう」

私:「私は投資先を見つけるために来たので、私は夜の相手は入らないよ。」

仕事と遊びを一緒にすればよいことが生まれない・・・私の鉄則ですが、カッコイイ?

彼:「傍に座る子だ」

私:「分かった、どうしたらいいの？」

彼:「見に行こう、あっちだ」

真っ暗な店内で豆電灯を持った店員に案内され、店員が豆電灯で演台の方を照らすと、妙齢の女性が、数十人皆こっちを見ている。驚きながら、訳のわからないままに選びました。

サンミゲルビールを飲んだ後、彼とカラオケに行きましたが、部屋が満室とのことで断られましたが、彼がチップを差し出した途端に「空いています」との返事。これには参りました。

帰り際に、女性にチップ5ドル払いました。(これが彼女たちの収入であるそうです)

ホテルへの帰り道、シクロ(人力車)乗り走っていると、ホンダのカブに乗った女性が話しかけてきました。

女性:「20 ダラー」

彼 :「エンプテイ(empty 空の意味)、ノーガソリン」

実はその時、20ドルで売春を誘われていたことを後から聞かされ驚きました。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### メコン川〔サイゴン川〕

ベトナムのメコン川周辺をうろろしていると、小学校か中学生位の少年がメコン川を案内してほしいと言うので、15ドルに値切り船に乗りました。

少年:「何処の国の人ですか」

私 :「何処の国に見えるかな？」

少年:「香港人？」

私 :「違うよ」

少年:「台湾人ですか？」

私 :「違う」

少年:「じゃあ韓国人？」

私 :「日本人だよ」

少年:「嘘だ！？一人で観光に来る日本人はいない。それじゃお父さん、お母さん、日曜日・・・」

少年の知っている限り日本語言って、英語で答えるよう言っていたため、私が答えると、

少年:「本当なんだ！？」

後で知人達に聞くと、ベトナムの少年が質問した通番は投資の順番で、この時分は日本人はこれに入っていないこと分かりました。

### 今回のハノイ訪問の目的)

それから直通便ができるまでは、香港経由でベトナムを訪問しました。

当時、私はベトナムへの投資を考えていましたが、社会環境が整っていない、民法(すなわち私人間の取引のルール)がなく、具体的に言えば、軍区や公安などが仕切っており、汚職が蔓延し、まるで「ヤクザの中で商売をする感じ」で、当時はとても投資が出来る状態ではありませんでした。

今回ハノイを訪問は、「外国人技能実習制度」に基づく送出し機関の選定のための訪問ですが、前述したように昔と今がどのように変わったのか非常に興味がありました。

### 送り出し機関)

送り出し機関の選定には、ハノイの十数社の送出し機関を書類確認と、電話や面接を重ね選び出し、その内、私たちの方針と一致するだろう数社へ、現地の会社を訪問し、各会社を視察して参りました。

ベトナムの送出し機関は殆どが国営で、私企業は非常に少ないものであります。その中で私たちの組合の方針は、次のとおりです。

1. 逃亡などを問題が起こすことがない機関
2. やる気がある人材を集める機関
3. 研修に来る前の技術が、日本来日前に基礎的素養があること

このためには、選定について次のことを必要と考えています。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### 選定について(必須項目)

1. 問題を起こす場合、一番に言えることは先ず「日本語力」です。  
これがなければ、日本人社員などとの間にコミュニケーションを図れません。もちろん日本人と外国人の習慣や思考の違い、行動の違いを教えることは極めて当り前のことであります。
2. また来日の目的ですが、当然、外国人の来日動機は「お金」であります。しかし、お金は欲しいだけの理由であれば、後々必ず問題が起こってきます。彼らに必要なのは、本来制度で言われている「日本での研修」そのものであり、日本で勉強し、帰国したときに技能や知識を生かすという目的を持っていることが必要なのです。

しかしながら統計的に言うと、現在中国人よりベトナムの方が、逃亡率が高いとの統計が出ています。(※国際研修協力機構からの資料)

幸いなことに今回訪問した送出し機関は、いずれも逃亡者 0～数名とのことで少しは安心しました。

ある送出し機関では、現地ベトナムで日本語を徹底的に教え、途中から現地語を使わないようにしています。このため語学の上達が早く、来日時には日本語検定 3～4 級位になっており、もちろん日本の習慣なども教育されているようです。

その裏には、送出し機関の代表者自身も、過去に日本で就職の経験があり、滞在期間が非常に長く、日本を理解しているからだと考えられます。

逃亡者が全く出ていない理由に、ベトナムでの募集地域の選定と、現地での事前教育があると思われます。また、来日の目的もしっかりと教えている。

このように、私たちの組合と同じ考え方の送出し機関があったことが非常に喜ばしく感じました。

### ベトナムのビックリ事)

ハノイに行き驚いた事は数多くありますが、その一部を書いて見ます。

通貨はご存知ように「ドン」です。

換算レート)

日本円 10,000 円 = 250,000 ドン

日本円 1,000 円 = 25,000 ドン

まず通貨の 0 の多いのに、これびっくりです。

またドルは大変喜ばれています。共産国であるのに、体制の違う米国ドルが貴重とは思えない不思議に思えます。(私が始めてベトナムに行ったときもチップに 1 ドルを持っておけと言われた記憶があります)

そこで現地の人に聞いてみると、ベトナムでのインフレ率は 15% に達しており、ドルは変わらない価値を持っている。ドンは将来どのようになるのか分からないそうです。また、特に年末になるとドルが決済として必要だが足りなくなるそうです。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### 社会的基盤)

役人の給料は安く、昼休憩は 11 時半頃から 13 時半頃までです。

給料は余り当てにしていなくて、どうやって暮らしているかと言うと、袖の下「賄賂」であるとの話で多くあります。信義のほどは分かりませんか、「大麻」(マリファナ)で捕まった人が、日本円で 600,000 円位払って助かった例があるそうです。読者はいかがが思いますか？

役人の働く人が決められています、実際は 11 時半頃から家に帰り、職場に出てくるのは 2 時過ぎで 3 時半頃からテニスをしているそうです。

何をするにも役人の顔色を見て、接待と賄賂を繰り返さなければならぬと、現地の人々が盛んにぼやいていました。

役人は権限を持つことでお金を儲けているそうなのです。全く耳を疑います。

何か中国の悪いところばかり真似をしている気がします。

### ベトナム人の中国嫌い)

ベトナムの歴史を見ると中国から侵略されている歴史があります。ご存知のように今も南砂諸島を中国に取られてしまいました。

この海域では魚がよく取れるため中国海軍がいつも警備をしており、ベトナム漁船が漁をすることが出来ません。また中越戦争でベトナムの領土を一部取られたことなど、庶民には不平不満だらけであります。今の日本と良く似ているかもしれません。

### ホーチミン)

ホーチミンはベトナムの第 2 の都市ホーチミン(旧サイゴン)を思い浮かべますが、ご承知の通りベトナム戦争時代の最高指導者でした。彼は、生涯独身を通し、国民の父であると国民に慕われています。ところが、彼の子供が現在ベトナムの最高の地位にある人であるという話は真実味があります。

米国大統領クリントンが彼に、「あなたはホーチミンの子供であるという話を聞きましたが、本当ですか」と聞くと、彼が「ホーチミンはベトナムの全ての国民の父です」と答えたというのが、ベトナムでの噂になっています。

### 中国訪問)

中国では、山東省済南(省の首都)では商談会があり、合間を見て山東省の泰山へ行ってきました。

### 青島での講習会)

先日青島で、日本のサービスについての勉強会を現地の方々に講義しました。

日本は、百度(バイドゥ:アジア最大級の検索サイト。本社は中国)の社長は「日本の技術もさることながら、サービスは世界一である」と言われていました。これは日本のおもてなしの心、お客に対する配慮など、中国人との心の持ち方の違いからくるものであります。

そこで、「中国人と日本人の慣習の違い」「言葉の意味の違い」を初め「ビジネスマナーの実際」などを講義しました。





## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

我々が中国に行ってレストランに行っても、あるいは、飛行の国際線から国内線に乗り換えたとき、「これがお客に対する態度か」と思われた人が多いと思います。

我々日本人にとっては当たり前でも、中国人にとって私の講義は驚きの連続であったように感じました。熱心に聞いてくれ、私の方が感激しました。

### 泰山登頂)

泰山は 1545 メートルの山であり、そこには道教、仏教、儒教など数々の神が祭られています。特に封禪(ほうぜん)の儀式(帝王が天地に王の即位を知らせ、天下が太平であることを感謝する儀式)が行われたところであり、ここに行くには、山東省の泰安市から登ります。

出発地から歩いて山頂に上るのが一番楽しいルートらしいのですが、私の足では、とても出来ないと考えたので、バスに揺られ、ロープウェイの駅に行きます。

また、私は中国語が話せないので、日本語の通じるガイドの 100 元(1300 円位)払い、案内をお願いしました。

ロープウェイから下を見ると何百メートルの高さがあり、高所恐怖症の人はやめた方が良いでしょうに感じましたが、眺めは最高です。

山腹の駅に到着し、そこから山頂に登るのですが、以前登ったときは、初夏で道端に大麻(マリファナ)がたくさん生えていましたので、今はどうだか興味があつたのですが、冬場のことで既に枯れているのか、見つかりませんでした。

登って行くと土産物屋やお寺があり、そこでお参りをしているとお坊さんと思しき人が傍によって来て、私の何かを話してきました。

通訳に何を言っているのか聞くと「賽銭を出せば良い事がある」との事で、私が幾らかを聞くと 100 元との答えが返ってきました。

私が 100 元出しますと、御札をいただきました。

そのときは納得したのですが、それからガイドに連れられ歩いて行くと、同じようなお寺がいっぱいあります。

その度に 100 元(約 1200 円)払えば私は破産してしまいます。そこで私は全部1元に値下げしました。

参りました。お寺のお坊さんも中国では商売人なのか。

### 東南アジアでは)

日本のリーダーシップをとって貰うという期待が非常に高いことはご承知の通りであります。

経済的理由さておいて、今の中国は『いたる所乱あり』ではないでしょうか？

南沙(スプラトリー)諸島と呼ばれるサンゴ礁は、100 以上のサンゴ礁や小島などからなる諸島からなり、中国、ベトナム、マレーシア、台湾、フィリピンなどの国境線が複雑に絡み合っています。

しかも埋蔵量 200 億トンとも言われる大油田とガス田が発見された宝の山を、各国が領有しようと躍起になるのは無理もないことです。しかも、ここは世界有数の海運ルートで、世界中の物資が通過する通商ルートでもあり、軍事的意味も大変大きいものであります。この宝の山に初めに目をつけたのは日本でありましたが、第二次世界大戦に負け、これを放棄しました。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

その後、ベトナムが西沙諸島を占拠し、南沙諸島へ進出する重要拠点となり、要塞化されました。

1982年に国連海洋法条約が制定され、沿岸国(中国・ベトナム・マレーシア・台湾・フィリピンなど)に大幅な海洋資源の権利が認められるようになってから争いは激化しました。

地図を広げ見てみれば分かるのですが、中国は南沙諸島の領有は位置から考慮に入れると疑問を持たざるを得ません。

現在、中国はこの地域に進駐し、要塞を造り実行支配を重ねています。

ベトナムの沿岸の漁船は、中国警備艇(軍艦)に拿捕されるのを恐れ、漁業もままならない状態であります。

こんな中で、尖閣列島事件が起きたのですから、当然日本政府が如何に対処するか、中国に対し毅然たる態度を示せるのか東南アジア各国は注目をしてきました。

ところが、全く弱腰でビデオさえ公開しないことに、日本が世界に対し、リーダーシップを取る意思を示し、絶好の機会を自ら放棄しました。その結果、特に東南アジア各国は失望しています。

### 北朝鮮問題)

北朝鮮問題に対し中国は積極的に介入をしないか?こんな考え方があります。

米国は世界の警察官と言われて長らく立ちますが、国力から言うと中東問題を解決するのが背一杯で、東アジアに目を向ける力がありません。

そこを狙ってきたのが中国であります。中国は海軍力に力をつける為、海洋に目を向けています。そこで、南沙諸島問題などから、世界の目を違う方向に向わせるため、尖閣諸島、北朝鮮の韓国領への砲撃をしたとの考え方です。

ご承知の通り、食糧援助などをし、北朝鮮は中国の属国と同じような状態であります。北朝鮮の問題を大きくし、米国初め世界の目を東アジアから、日本、韓国に向けようとしています。

このような考え方に立つと、「北朝鮮」問題は短期的には解決しません。

### 習近平の生い立ち)

父は習仲勳で斉心といい、長男近平には弟遠平と2人の姉で、1953年6月15日(当年57歳)の生まれで、共産党や政府の重要機関がある北京の中南海に住んでいました。

父には、習仲勳と言いつつ父には前妻が居り、前妻との間に3人の腹違いの兄弟がいます。小学校は寄宿舎で幹部の子弟が集まる名門の「八・一小学校」でこの名前は人民解放軍の創設記念日を指します。この地域は現在も清華大学、北京大学などが集中している学園地区であります。

少年時代の近平は、他の中国の少年少女に比べ、環境は極めて裕福な生活だったそうですが、父仲勳のしつけが厳しく、自分で出来ることは全てしなければならなかったそうです。

近平が子供の時代に書いた文章の中に「私は弟の衣服は姉のお下がりだった。このため衣服は花柄や赤地多かった」と書いています。

近平は、父は当時大幹部であったので、子供や家族が晩餐会に呼ばれることが多かったようですが、余り質素な衣服を身につけているので、警備の人から「この子は何処の子だ」と言われ、仲勳の子供と分かつとようやく中に入ることが出来たとの話もあります。



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

共産党幹部であった父は教育にも厳しく「革命」について小さいころから叩き込まれ、特に「団結」について印象が深く、父は口癖のように「革命をするには自分のいやなことを人に押し付けるようなことはするな」「人によくなれば自分のところに回ってくる」とよく言っていたそうです。

近平は「団結ができなければ、全てだめになる。これは政治の世界に飛び込んでから本当にその通りだと感じた。父の話聞いて本当によかったと思う」と回想している。

しかし裕福で幸せの時代は長く続かなく、近平が9歳のとき、副首相であった父が権力闘争に巻き込まれ、生活は暗転してしまいます。

毛沢東主席は「大躍進運動」を展開しましたが、この運動に反対した当時の彭国防省に近い人の出版に賛成したことで、肅清王と言われる厚生の告げ口により「毛主席と党に反対する野心家」として副首相を解任されました。

これは革命後に毛主席が邪魔になった同士を切り捨てる権力闘争でありました。父は24時間の取り調べが続き、疲労困憊して自殺しないのかと心配の余り、周恩来首相が、仲勳に会い、「我々は今でもいい友達だ。二人の思いに差があってはならない」と話しかけたと言うことです。(意味は「自殺するなよ」と言う意味を含ませていたとのこと。)

「正に天国から地獄に落とされたような変わりようだ」中国共産党に対する恩情が一蹴にして潰えた」と後に仲勳は書いています。

近平は、それまでにこやかに接してくれた近隣の人、習家のお手伝いさん、運転手、警備の兵士までは顔を背けて避けるようになってしまいました。

9歳の少年にとって、初めて世間の冷たい風にさらされました。これが毛沢東の肅清が始まる「文化大革命」の予兆で、その後、父仲勳は河南省洛陽氏工場の副工場長として赴任しましたが、監視つきと言う副工場長としては名ばかりで冬は零下10度と言う寒さで辛抱をする生活が続きました。

1年も経たない内に文化大革命が始まり、「ブルジョアの腐敗分子」として連日連夜自己批判にさらされ、洛陽から西安に連れて行かれ屈辱的な批判大会を行うことになりました。余りの厳しさに耐えかねず、周恩来や毛沢東に手紙を書きました。

周は、「北京で軟禁し、取り調べを強化する」とし、北京に連れてきて、ようやく命が救われることとなったのです。母斉心も同じく、強制労働、思想改造を強制されました。

近平ら子供は北京に近い中央党校に預けられましたが、ここでは黒幫(ヘイパン)子弟(悪党の子供)として差別待遇を受けました。

近平は刑務所送りが決まりましたが、刑務所の空きがなく、取りやめになり、「知識青年が農作業など肉体運動を通して農民の苦勞を理解させる」として下放させることとなりました。69年1月約5000名の知識青年が北京駅から地方に旅立ちました。

出発が近くなると見送りに来た家族達との別れを悲しんでプラットホームにこだましました。近平微笑を絶やさなかったのが、同乗者が「お前はなんでそんなに楽しいのだ」と言われたのですが、近平に取れば、針のむしろの生活、下放の生活の方がまだ嬉しかったのです。何とも日本では理解に苦しみます。

※ 次回は、「下放先を近平3ヶ月で脱走、北京へ」、から始まります。

※



## 中国情報 (INFORMATION CHINA)

### 健康)

お正月は楽しく過ごされましたか？お正月に生活リズムが乱れてしまった方もきっと多いでしょうね。

そこでできるだけ早く健康的な生活を取り戻す方法をご紹介します。

お正月をきっかけに生じる体調不良には様々な症状・原因がありますが、風邪など本当に病気にかかった場合を除外すると、50代以降の方の原因は飲酒による二日酔いや夜更かしによる睡眠不足が大半です。

お正月は連休だったのに「何だか疲れちゃったな」という人は、この3つのどれかに当てはまりませんか？

それぞれの症状を和らげるのに効果的な健康法をご紹介します。

### 二日酔い

まずは、飲酒の機会の多い方のために、二日酔いの解決法についてご紹介します。

二日酔いは予防することができれば、それに越したことはありません。それにはまず、空腹時の飲酒を避け、タンパク質が豊富なものを肴にする、深酒をしないことが基本です。それでも二日酔いが生じたときには、以下のことを試してみてください。

- ★胃酸を押さえるために胃薬を使う
- ★水分をしっかりと補給する
- ★喫煙をしない

アルコールは胃酸分泌を亢進し、利尿作用を持っていることも二日酔いに関わっていますので、このような対処法が考えられます。なお、「迎え酒」はアルコール・心理的な作用によって一時的に効いたような気分になりますが、実際には二日酔いを長引かせるだけですので慎みましょう。

50代からは仕事やご近所とのお付き合いなどで、飲酒の機会も格段に多くなる方もいらっしゃるようです。連日連夜の飲酒によって二日酔いどころか三日酔いになっちゃって……という声を耳にすることがありますから、くれぐれもご注意ください。ちなみに、民間療法では「二日酔いには柿を食べると良い」と言われています。柿の持つ糖分やビタミンなどでアルコール代謝が速まるからということですが、一度試してみませんか？

### 睡眠不足

睡眠不足は高血圧・肌荒れ・免疫能低下などをもたらし、特に50代からは早めに解決しておかないと、全身の健康状態にも影響してしまいます。お正月の夜更かしによって生じた疲労は、時差ぼけによる症状とよく似ています。どちらも不眠が大きく関わっていますので、根本的な解決法はぐっすり眠ることが一番です。以下の方法を試してみてください。

- ☆布団と毛布で暖をとる(なるべくエアコンやストーブに頼らない)
- ☆乾燥に備えて加湿器もしくは濡れたタオルを室内にかける
- ☆いつもより1時間早く横になる
- ☆晴れた日はできるだけ外に出かける

この季節、外気が寒いのに比べて朝起きたときの布団の心地よさは、何とも言えないことをご存知の通りです。少しでも睡眠時間(横になっておく時間)を伸ばすために、早寝を心掛けましょう。また、冬は空気が乾燥しやすいため、朝起きたらのどが痛くなった、ということも経験されると思います。乾燥した空気は、それだけでもかぜの原因となるウイルスが増殖しやすくなりますので注意が必要です。それからもう1つ、日照時間が少ない冬ですが、防寒対策をしっかりした上で太陽の光を浴びて、時差ぼけの解消と同じように体内時計を調節しましょう。