

前略 この間は、少しだけしか会えなかったが、楽しかった。身体がだいぶ痩せてしまったけれど、貌付と眼付がしっかりしていたのでひとまず安心しました。

USB と CD-ROM をお返しします。ファイルはすべて取り込んで、2TB(テラバイト)のハードディスクに入れてあります。必要なファイルが出てきたときに、参照できるようにするためにそうしましたが、もとより君個人のファイルなので、「創作文章」と「ビデオ」以外のものを君の許可なしに開いたり、どこかにコピーしたりすることは決してしません。その点は信じて安心していただきたいと思いますが、もし気に入らなければ削除しますから言って下さい。

確かに、大量のファイルなので、処理の方法の検討を含めて多少時間がかかるかと思いますが、順次形にしていってご報告できればと考えています。一太郎や MS-Word(マイクロソフト・ワード)の文章は、先日お伝えしたとおり、ネット上でそれを見た人が読もうとすると、直接開ける場合はほとんどないと思われ、私の使っているブラウザ(browser=ネット上の各種ファイルを閲覧[拾い読み=ブラウジング]するためのソフトウェア。インターネット・エクスプローラ[IE]やその後継ブラウザである Edge(マイクロソフト・エッジ)や Firefox, Opera 等)で見ると、ダウンロードになるか、別にワードを起動するかという感じになるので、その場で内容を確認もできないのにダウンロードしてまで積極的に見ようとする人がそうたくさんいるとは思えません。やはりその場で確認できた方がよいとなればテキストファイル(プレーン・テキストとか HTML 等)の方がいいのですが、縦書き HTML を作ることは容易なことながら、読むときに昔の巻物を広げて読む感じになってしまいます。また、最近では上記のブラウザが縦書き HTML 対応なので読むことができるものの、ブラウザによって微妙に表示が異なってしまいます。体裁をある程度固めて、多少なりとも書籍の体裁に似せて表示できるのが、PDF(ピー・ディー・エフ。Portable Document Format=持ち運び可能で表示のくずれない文書ファイル形式)か、E-PUB(イー・パブ。Electronic Publication=電子出版物。書籍の体裁に近づけて読めるファイル形式)の 2 つかと思います。前者はページの体裁を固定することは可能ですが、ページが縦にずらっと並んで下にスクロール(展開。次々に表示すること)していく形になります。後者は本を開いた時のように左右見開き 2 ページの画面構成となり、左右の矢印をクリックすることでページを進んだり戻ったりすることができるので、まあ書籍を扱う感じに近いブラウジングができ、中にはページの下隅をクリックすると画像処理によってページがめくれる雰囲気に進んだり戻ったりできる進化形もあります。ただし、これもやはりモニター画面上でむりやりに書籍の体裁を作るわけなので、大判の美術書のようなものを左右に開こうとすれば絵や文字はどうしても小さくならざるをえず、ほとんど読めなくなる場合もあり、ルーペと併用で(そういう機能もブラウザは持っていますが)読むことになるので、ある程度の大きさまでに限定されることと、あとはこの間お見せしたとおり、PDF はきれいに印刷できる(また読ませたいフォントを指定して埋め込むこともできる)のに対して、E-PUB 形式は著作権がらみで基本的にコピー防止のプロテクト(鍵)がかかっており、印刷ができません。ムリして印刷するには、ページごとに画面コピーをとって画像ファイルとしてプリンタに出力するため、まとめて印刷できないのはもとより、文字の画質もいちじるしく劣ったものになってしまうという欠点があります。また、そのプロテクト(DRM というらしい。)を外すのは違法だということですから。なお、自由コピーを前提に、DRM なしの(鍵なしの)E-PUB ファイルを作ることはできるので、こ

これまでの話をまとめると、それぞれ一長一短はありながら、インターネット上でファイルを表に出すのに考えられる文書フォーマット(文書形式)は次の3つに絞り込まれるかなと思います。3つとも選べるように、すべて作っておいて後は閲覧者側の自由な選択に回すという手もありますが、ネットに置ける容量の制限もあるので、最善のものを1つ考えておくのがまずはよいかと思います。

(1) 縦書き HTML    (2) PDF    (3) E-PUB

これらは、先ほど挙げたIEやEdge、FirefoxやOpera等のブラウザで表示することが可能かと思いますが、もちろん、(4) MS-Word や(5) 一太郎のファイルでアップする選択肢もあることはあります。これらを考えてもらうためにも、近く「マイケル」のファイルを(1)~(3)の好きな形を選べる体裁でアップしてみますから、退院できたら家で閲覧(ブラウズ)してみてください。

なお、これもこの間お話ししたとおり、現在アップしている君のホームページを、私の第二ホームページのトップページ(これを本来「ホームページ」と呼ぶのですが)に引っ越します。その場合、ファイルのありか(住所。ホームページのアドレス address と呼ぶ。)は次のようになるはずで

<http://taiju.ninja-web.net/index.html> ※すべて半角・小文字。

まだ引っ越していないので、もう少し先ですが、引っ越しが終わったらメールで連絡します。先頭のtaijuは少し気になるかもしれませんが、私が「忍者ウェブ」で契約したときの割り当てアドレスなので、これは変更することができません。もっと慣れてきたら、自分で契約して変更するといいでしよう。

昨日・今日は、いただいたファイルの転送作業と併せて、糖尿病のことを今回初めて知ったので、素人にできるのは食事療法のみ、何かうまい手はあるまいかと少々調べていました。もちろん匆卒なので大したことも分かりませんでした。食べ物由来でなく血糖値が上がった理由の一つにはステロイド剤の使用があるようです。ステロイドは効果もあったはずですが、副作用が必ずあるので長期の連用には注意が必要です。逆に、血糖値を下げるためにこの間はヤクルトの蕃爽麗茶(中味はグァバ葉茶)の話をしましたが、帰り道にふと思ったのが体力を下げず、血糖を増やさずなら、ナッツはどうかと思ったのですが、調べてみるとこれが的中だったように思います。併せてトマトジュースの摂取もよいということが記事に出てきました。この2つは私が日頃摂取しているものです。これで痩せる効果はあまりありませんが、血糖値上昇対策には効くのではないかと、体力の温存もいくぶんできるのではないかと調べてみて意を強くしました。そこで別便でこの2つを椎茸の代わりに送ることにします。椎茸は薬も溜まっているということなので、2ヶ月お休みしました。再開はいつでも可能なので、薬が切れたら言って下さい。『世界一シンプルで科学的に証明された究極の食事』(東洋経済新報社 2018.4.18)という本があるらしいですが、そこでは「バターコーヒーは×、グルテンフリーは×、100%果汁でもジュースは×、βカロテンは×、白米は×」と言っているそうです。その本で推奨しているのが「(1) 魚 (2) 野菜と果物(サプリは意味ない) (3) 茶色い炭水化物⇒オーツミールや玄米など精製されてない炭水化物がいい (4) オリーブオイル (5) ナッツ類」の5つだそうですが、この中の2と5(3はグラノーラだろうが甘いのが×)に注目しました。トマトとナッツは、私がほぼ毎日摂取していますが、痩せないけれどもすこぶる体調がいいという自覚があります。これもエビデンス(evidence=实际的効果)の一つと考えれば、痩せ気味の君にはぜひお勧めしたい。私は疲

れたときには、一気に4~5缶のトマトジュースは空にします。家では、値が安いときに買ったためもらっています。今回は、おすすめの意味もあり、ちよつとおいしいタイプのもを送りました。ナッツは好きな量でいいのですが、目安としては1日あたり 10 粒から 30 粒くらいがよいと言われます。ガスは出ます。オメガ 3 系統の脂肪酸やタンパク質、食物繊維を補えるのですが、頭の働きも活発になる気がします。今回、私は消化管の一つを取り除いたので、ますます感じますが、食べ物は一と口でも二口でも本当に体が敏感に反応します。あだやおろそかに考えてはいけません。調子が少しでも上向きになれば、それは効いているということです。

今日はこれから東京都統一体力テストなるものの計測補助のために荒川河川敷まで行かなければならないので、長く書くことはできませんが、ファイルのコピーしながら君の公演の最初の講義を少し再生して見ていました。君の授業を受けることができ、なんとなく涙が出て来ました。話しが上手で、立派なものだと思います。演奏の方はまだ聞いていません。2GB(ギガバイト)を優に超えるファイルを、最小限の形式に変換または分割してアップする必要があります。こちらはこれからどうするかを調べて決めます。

これから、委細はメールの遣り取りで進めようと考えています。調子が良いときには、こまめに携帯または(可能なら)PCを覗いてください。よろしくお願ひします。

私の書き溜めた雑文も、別に見たくはないかもしれないが、そのうちお送りします。

奥さんには、野菜たっぷりの食事をリクエスト願ひます。砂糖はオリゴ糖やラカンカはもう導入済みかと思ひます。食べる順番は、魚→野菜→(ご飯)だということが、わりときめ細かくアドバイスしてあるウェブページに書いてありました。そうすると食べ物の効果が減殺されにくいのだとか。ご飯はカットでもよいとか(難しいでしょうが)。蕎麥はアレルギー関係はあるかもしれませんが、代替穀物として麺類はいいかも。私も「五分粥」相当だといつて海浜病院でうどんを食わされました。後はこんにやくや人参の煮物、のりの佃煮少々か梅干少々、ヨーグルトとバナナでした。

草々