



VOL. 116

13年
03月
04月

今月の
特集

私の
履歴

18



私の履歴 (18) 私の釣り話③

今は私の趣味はもっぱらフライフィッシングですが、最初は同じ西洋疑似餌釣りのルアーから始めました。芦ノ湖でルアー釣りの人を見てやってみようと思ったのがきっかけでした。ルアーは金属やプラスチックや木材などで作った疑似餌で、フライより少し大きめです。私は小魚の形をした「プラグ」や食器のスプーンのような形をした「スプーン」が好きで、かなり買い集めました。浮いたり沈んだり、また色や形や水に入れた時の動きの違いがいく種類もあるので、「どれを買おうかな」とみていると時間を忘れてしまうほどです。最初のうちは管理釣り場の「朝霞ガーデン」に通っていましたが、管理釣り場（ルアー・フライ専用の釣り堀）ではルアーよりフライのほうが圧倒的に釣れる事が、だんだんわかってきて、私もフライに転向することにしました。フライを始めたばかりのころに阿寒湖でフライ釣りをちょっとだけしました。例によってあまり釣れませんでした。湖に雨のような魚のライズがありとても気持ちがよく、興奮する経験でした。これがその後さらにフライフィッシングに夢中になるきっかけの一つだったと思います。阿寒湖の宿に着くとラジオからは平井堅の「瞳をとじて」が流れていました。その時のこと、よく覚えています。

ひたち野うしく駅前が開業してからフライフィッシングを通じて色々な方と友達になりました。その中には日上市医師会のフライフィッシング同好会・「クラブフォレーレ」に所属する何人かの医師や医療事務員、薬品関係の会社に勤める人たち、病院の事務員といった医療関係者ばかりでなく、仕事と関係のないレストランの経営者、広告屋、パン屋、釣具屋、不動産屋、高校の先生、大工など多士済々です。また患者として私のクリニックに通っている方でフライ好きな人と、釣りにご一緒したりすることも時々あります。釣りに行くとみんなでわいわい言いながら、とても楽しい時間を過ごすことが出来るので、友人と釣りに行くのが大好きです。年に3-4回近くの管理釣り場（高萩ふれあいの里、御殿場東山湖、水戸南フィッシングエリア、レイク湯崎など）に釣りに行きます。以前は年に10回以上行っていました。

毎年5月の連休には10-15人くらいで一緒に、新潟県と福島県の県境にある銀山湖（奥只見ダム）に大イワナとサクラマス釣りに行きます。景色が素晴らしいのは言うまでもありませんが、本当に大自然の中の小さな自分を体験できる素晴らしいところです。銀山湖は芦ノ湖の面積の約8倍くらいあってとても広い湖なので、レイクトローリングといって、ルアーを使う釣りが主体になりますが、いいポイントを見つけてフライも楽しめます。クリニックの待合室に飾ってある箱入りの55cmの大イワナの剥製は銀山湖で2004年に私が釣り上げたものです。銀山湖では私も釣果が上がっていて、待合室に飾ってある写真の大イワナ（55cm）も昨年私がAKB48の「everyday カチューシャ」を口ずさみながら釣り上げたものです。2011年にも50cmを少し切るサクラマスを幸運にも2本釣りあげることが出来ました。銀山湖には関越自動車道の小出インターから奥只見シルバーラインという道を通っていくのですが、なにせ雪深いので毎年4/20まではその道が開通していないので交通手段がなく、行くことが出来ません。そんなわけで今年も4/28～29の2日間、今年は15名で銀山湖で大物を狙うつもりです。参加予定者は皆わくわくしながら準備をしているだろうと思います。（次号へ続く）

血中コレステロールの意義 糖尿病療養指導士 屋根真貴子

身体によくないというイメージが強いコレステロール。実は身体に欠かせない働きをしています！

コレステロールは細胞の膜、つまり家にたとえると壁や柱の材料になる重要な物質です。それ以外にも男性ホルモン・女性ホルモン・食事ととった脂肪を消化・吸収に重要な胆汁酸などの材料でもあります。体からコレステロールがなくなったら、我々は生きていくことはできません。

しかし、血中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎるのは問題です。高いまま放置しておくとLDLコレステロールが血管に沈着する結果、血管の壁が固くなって（動脈硬化）盛り上がって血液の通り道が狭くなったり詰まったりして、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞になる危険が増えてしまいます。糖尿病、高血圧、肥満の人はこれらの病気がとくに起こりやすいので注意が必要です。

コレステロールが高いと指摘されると、「コレステロールの多い食品を控えれば数値が下がる」と考えがちですが、食品からのコレステロールは体全体で産生されるコレステロールの約3割に過ぎず、残りの7割は体内で合成されています。このため、いくら頑張っても食事でもコレステロール値が下がらない場合があることを知ることも大切です。食事、運動でコレステロール値が下がらないときは薬の力を借りて、確実に下げましょう。糖尿病に比べて、コレステロールには強力な副作用のない薬があります。それでも生活の注意点としては次のようなことが言われています。【食事】：野菜、きのこ、海藻などの食物繊維はコレステロールが体内に吸収されるのを遅らせ、コレステロールを効率的に排泄させる作用を持っています。積極的にとりた食品です。【運動】：直接LDLコレステロールを下げることはありませんが、HDL（善玉）コレステロールを上げる効果があり、コレステロール改善作用があることがわかっています。【喫煙】：タバコを吸うとHDLコレステロールを下げ、血管壁に入り込んだLDLコレステロールの酸化を促進し、動脈硬化を進行させてしまいます。禁煙を！

休診のお知らせ

3月から5月の診療予定です。休診日に来院されないように気をつけて下さい

3月

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4月

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

春になってきました。今年の冬は寒かったので、春が来るのが待ち遠しく感じています。春になったら釣りにも行きたいと考えています。3月から電子カルテを新しいシステムにしました。新しい気持ちで皆さんとお会いしたいと思います。