



VOL. 117

13年 05月 06日



今月の特集



私の履歴

19



私の履歴 (19) 私の釣り話④

今回は私を魅了してやまない銀山湖のことを書きます。銀山湖という地名は全国に多くありますが、私が行く銀山湖は「奥只見ダム」によってできた人造湖（国内ダム総貯水量第2位で6億百万立方メートルの広大な湖で奥只見湖とも呼ばれます）で、新潟県と福島県の県境に位置しています。行くの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30分くらい車で走ります。このシルバーラインは、当初はダムを作ったり管理するためだけに設けられた開発道路でした。延180万人の労働力を投入して昭和32年に開通し、全長22kmのうち18km余りは隧道（トンネル）を掘り抜いて出来ています。難工事で44名もの方が殉職されたとのこと。本当に無骨な感じで凄みを感じさせる道路です。昭和46年から観光有料道路「奥只見シルバーライン」として一般に開放されました。私はこの道を通るたびに秘境へ冒険に向かうワクワクする気持ちになってしまいます。何とも言えず雰囲気のある、他に類を見ない道路だと思いますので、皆さんも機会があったら一度行ってみてください。

三島由紀夫の「沈める滝」を初めてとして、多くの小説家が銀山湖と関連した小説を執筆しています。開高健は銀湖畔で「夏の闇」を執筆して以来、銀山湖の釣り景色をこよなく愛するようになり「奥只見の魚を育てる会」を結成しました。そのおかげもあって奥只見湖には巨大なイワナを始めサクラマス・ヤマメ等が釣れる釣りのメッカとして今でも有名です。湖岸の地形が急峻なため、ボートによる釣りがメインで、ここでは私もフライフィッシングではなく、ほとんどレイクトローリングという釣り方で挑戦します。何年か前に小さな魚群探知機を購入し、それをレンタルボートにつけて、ゆっくりと湖を走らせながら釣りをしていると世俗のことなんか忘れてしまいます。1日に3-4匹釣ればいいほうですが、それがまたゲーム性を高めているとも言えます。それに50cm以上のイワナやサクラマスが釣れる湖は、日本には他にあまりありません。しかし私も寄る年波には勝てず、駐車場から船着き場まで機材を持って急斜面を歩くのが大変になってきました。登りではもう汗がダクダクで足がクタクタになってしまいます。トホホ...

初めて銀山湖で釣りをしたのは多分15年くらい前です。その頃私は新潟県長岡市の病院に出張していて、せっかく近くにいるのだから銀山湖で釣りをしたいものだと思います。「アングラズベンチ」という釣具屋さんを訪ねました。その店主の池田修さん（銀山湖の釣りでは有名な方です）にフライキャストを教わってもらったりして、親しくなりました。そんな関係で店員の方と夕方一緒に釣りに行ってもらい、30cm位のサクラマスを釣って感動したことを昨日のこのように思い出します。それから20回くらいは行っていると思いますが、今でも行くたびに銀山湖は私に感動を与えてくれる聖地です。

今年も期待に胸を膨らませて11人で1泊して釣りに行ってきました。今年の銀山湖はやや雪が多めで、例年に比べて極めて水量が少なめでした。そんな関係からか、いつものポイントとは釣れる場所が異なっていたようで、残念なことに3年連続の50cmアップは釣れず、15cm位のヤマメが一匹釣れただけに終わりました。それでも仲間が53cmの大物を釣り上げ、おいしい夕食と温泉もあってみんなで楽しい時を過ごしました。（次号へ続く）

水分の準備をして運動しましょう 管理栄養士 川島容子

私たちの体重の約2/3は水分です。体内で水は、さまざまな物質を血液などを循環させて運搬したり、溶かしたりしていますが、身体の水の大切な働きとして体温調節作用があります。

運動などによって体温が上昇すると汗をかきます。汗が蒸発するときに熱が奪われるので体温の上昇を抑えるのです。長時間暑い環境にいたり、風邪などで高熱が出たりして、発汗が続く場合には体内の水分が不足してきて、体温が上昇しても汗を十分出せなくなってしまいます。水分損失量が3%を超えただけで汗が出にくくなってしまうとされています。体重50Kgの人の2%なら1Kgです。たいした量ではないと思われるかも知れませんが、身体にとっては緊急事態なのです。体重50Kgの人が2Kg水分を失うと、人間の体は体内の水分を維持して血液を循環させることを優先させるようにできているので、体温を下げられなくなってしまいます。脱水が軽度の時点からすでに、この体温調節作用が弱まることに注意が必要です。

運動前から十分に水分補給をしたうえで運動を始め、運動中には定期的に水分を補給することが大切です。汗の成分にはナトリウムやカリウムなどの電解質も含まれていますので、適度な電解質の補充も必要ですが、電解質入りのスポーツ飲料にはブドウ糖や塩分が多く入っているもの（ポカリスエットなど）もありますので、過度の摂取にならないようにカロリーや塩分の多すぎる飲み物は避けるように注意しながら飲んでください。

爽やかな時季になりました、十分な水分の準備をして身体を動かしましょう！



休診のお知らせ

5月から7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

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	

6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						

7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			

すっかり春めいてきました。私は奥只見でみぞれに降られたりもしましたが、ゆっくり釣りをしてきました。私には大物は釣れませんが、仲間が大イワナを仕留めたので一応は満足ですが、今年はまだ一度挑戦したいなあ……などと思っています。