



VOL. 130

15年 07月 ~ 08月

今月の特集



私の履歴

32



## 私の履歴 32 私のイトウ釣り①

今年は今まで行けなかったフライフィッシングフィールドに足を運ぼうと決めて、思い切っているいろいろなところに釣行しています。「釣りなど何歳になってもできるじゃないか」と思われる方も多いのではないかと思います。しかしフライフィッシングという釣りは、川を上ったり下ったり何キロメートルも足場の悪い川岸を歩き回ります。時には強い川の水流の中に入ってその中をポイントを狙って川を上って行ったり、横切ったり、立ちこんで釣りをしたりするので大変体力がいる釣りです。川岸の林の中に自動車を止めて藪漕ぎをして何とか川岸に立った後、そこから川を上流に釣り上がるか、下流に釣り下るかするわけですが、釣り終わった後には自動車のところまで歩いて帰ることになるので結局は釣った距離の倍は歩かなければなりません。川底は流れがある上に、岩がゴロゴロしていたり苔で滑りやすくなっています。私も60歳近くなり、体力も明らかに低下してきたことをようやく自覚するようになりました。川で転んで濡れネズミのようにビショビショになってしまうこともだんだん増えてきました。また木の枝と枝の間や、張り出した木の枝の下のポイントに狙いすましてフライ(西洋疑似餌)を落とすことは私にとっては大変難しい技なのです。そうでなくてもこの釣りは風に弱く、川ではほとんどの場合風が吹いています。

私は釣りの経験年数だけは15年くらいになりますが釣りに行く回数は少なく、下手の横好きのわか釣り師にすぎません。こんな私が日本でフライフィッシングでヤマメ・イワナ・虹鱒などの大物を釣りたいと願うと、相当な人里離れた山奥に入って手つかずの自然が残っている人のあまり来ない場所でない(大物ばかりか普通の魚たちにも)出会う機会が激減してしまいます。しかし、日本にはそのような山奥にはヒグマ様やツキノワグマ様が生息しておお世話になっていて、この方々は「森のプーさん」のように愛くるしい優しいキャラクターとは限りません。この森の王様の屋敷内にまで入らせていただいて釣りをせざるを得ません。「自分が魚を釣るのは楽しいけど自分がクマに食べられるのもなあ〜!」と悩んでしまいます。このような事情から地域の状況をよく知っているフィッシングガイドを頼ってその時期に大きな魚の入っている可能性が高いポイントまで連れて行ってもらうことが多くなってきます。しかしそのような山奥だからこそ、釣りに行くと大自然の美しさに心が洗われる気がします。マイナスイオンと体に思いきり浴びることができて、それが体のみならず私の精神のリラックスに非常に効果的だと実感しています。

以前に私は北海道に7年弱住んでいました。この6月に札幌の恩師や友人に会う機会があったので、その合間に3日間道北に釣りに行きました。Sさんというまだ若い20歳代のフライフィッシングガイド(初対面の方でしたが、とても素敵な好青年でした)に釣り方やポイントを教わりながらイトウを狙いました。実は7年前にも2日間同じ道北にイトウ狙いで釣行しましたが、その時には全くのボウズだったので今回はその雪辱を何とか果たしたいと思って2回目の遠征でした。日本最北端の稚内市宗谷岬からオホーツク海側を30~40km南下したところに位置する猿払村。広大な猿払原野に沼や湿原、川が入り交じり、ヒグマを含めてまさに手つかずの自然が迎えてくれます。猿払原野を流れる川は、宗谷丘陵を水源に、猿払川など6河川。上流部まで高低差が少なく、おだやかな流れが曲がりくねりながら進み、オホーツク海に注ぎます。その中で4河川にイトウが生息しているとされており、湿原をゆっくりと流れる猿払川には北海道の中でも最も数多くイトウが生息しているとのこと。しかし、イトウばかりではなくヒグマも非常に数が多く(今回もヒグマの糞を何回も目撃しました)ちょっと草むらに入ればそこはヒグマの巣といっても過言ではないと思いました。それでも北海道の溪流や河川に行くと、いつもその景観の美しさと雄大さに圧倒され、その魅力に取りつかれてしまいます。私はクマよけの鈴とクマ撃退スプレーを腰につけて、今後も体力の続く限りは釣りに行きたいと思っています。(次号に続く)

## 運動を続けるために 看護師 工藤優子

運動は、食事とともに生活習慣の改善に重要な役割をもっています。運動は、エネルギー源として糖を利用することで血糖値を下げます。続けることで、インスリンの効き目をよくし、膵臓を保護する効果もあります。体重のコントロールや筋力の増強、ストレスの軽減にも有効です。運動を開始するときは、現在の自分の病状や薬を含め、主治医と相談し開始されるとよいと思います。

開始するにあたって、服装は、動きやすく、体温調節のしやすいものを選びましょう。靴は、「足の甲の圧迫の少ないもの」「踵はしっかり固定し、脱げにくいもの」「爪先は1~2cm程度ゆとりをもち足指が圧迫されないもの」を選びましょう。また、足のサイズは朝が一番小さく、夕方にかけて大きくなる傾向があります。靴は夕方選びましょう。水分は必ず持って行ってください。水分は、のどが渇く前に小まめな補給が必要です。

運動することで、膝や腰痛、低血糖の増加がみられたら、運動手段の検討、実施時間の見直し、低血糖の対応方法を身につけることが大切です。

週に3~5日を目標に、楽であるからややきつい程度、1日30~60分が望ましいですが、習慣化していくことが大切ですので、ストレスなく続けられる運動、時間を行ってください。

### 休診のお知らせ

7月~9月の診療予定です。宜しく御了承ください。

月	S	M	T	W	T	F	S
7月				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	
8月							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					
9月							
		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			