



私の履歴 (18) 私の釣り話③

13年
03月
04月

今月の
特集

私の
履歴

18

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でも入門しやすいルアーから始めました。芦ノ湖で餌釣りを少しした時にルアーで釣っている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すが、いろいろな種類があります。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。最初のうちは釣りの練習に「朝霞ガーデン」にルアーの練習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たのです。フライとフライキャスティングに、はまってしまった顛末の概要は前号にも書きました。フライを始めたばかりのころに阿寒湖に別の用事で出かけ、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。とても気持ちよく、興奮する経験でした。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釣りを通じて友達になりました。その中には日立市医師会のフライフィッシング同好会・クラブフォレーレの医師や事務員、医療卸の会社に勤める人たち、製薬会社の社員、病院の事務員、仕事とは直接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。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、とても楽しい人と時を過ごすことが出来るので、私は多くの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）や芦ノ湖、河口湖などに遊びに行きます。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。私の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年に釣り上げたものです。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。

待合室に飾ってある写真の大イワナ（55cm）は2012年に釣り上げたものです。2011年には50cmを少し切るサクラマスを2本釣っています。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、何せ雪深いので毎年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、今年も15名で銀山湖で大物を狙うつもりです。今から皆わくわくしながら準備をしている事だろうと思います。（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・食事とった脂肪を消化・吸収させる作用のある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も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）盛り上がり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、いくら頑張って食事に気を付けて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中に排泄させる作用を持っています。積極的にとりたい食品です。【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

2月と3月4月の診療予定です。宜しく御了承ください。

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月は5/1から5/6まで夕診です。それ以外は木曜日と日曜日の定休日のみ休診。