

発行日：2017年11月1日

発行責任者：医療法人社団憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之
〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野東5-3-2 池田ビル1F TEL: 029-871-7878

私の履歴 43

私が北海道の釣りが好きなわけ②

そんな不安を感じながらも私はフィッシングガイドと北海道で釣りに行くことをやめられません。どうしてなのか考えて、それには二つの原因がありそうだと気づきました。一つにはフライのキャストイング（投げる技術）は私が以前にはまっていた野球のピッチングとよく似ているということです。内角低めギリギリを狙って野球のボールを投げるのは、川岸にある岩の際スレスレにフライを落とすのと感覚が同じなのです。フライフィッシングの醍醐味はドライフライの釣りにあると思います。川の流れを読んで自然に蛾や蝉や昆虫が上流から流下してくるように水面上を流して魚に食べさせる釣りです。これが簡単なようで難しい!!流れは複雑で自然にフライが流れるようにラインを投げることは困難なことが多いのです。ほとんど重さのないフライ（西洋毛鉤）を遠距離まで投げるにも相当な練習が必要です。しかし、それだけに自分の思ったように遠くのポイントにフライを落とせた時の快感は格別で、さらにそれに魚が出て釣れば、その喜びと興奮は、満塁のピンチでピッチャーが内角ギリギリの豪速球で三振をとった時のような快感とっていただいで誇張ではありません。そんなわけで、子供のころに家の扉に黙々とピッチングの練習をしていた



ように、60歳を過ぎた今も休みの日毎に公園でフライキャストイングの練習をしているのだと思います。（ピッチングとキャストイングが似ているように、人生では今まで培ったことが意外なところで役立つことが有りますよね。皆様が病気と向かい合って日々暮らしていることも、きっと皆様の力になり、役立つことがあると私は信じています）

もう一つの原因は、北海道の山奥のヒグマの巣窟のような場所で手つかずの自然に触れる楽しみが捨てがたい点だと思います。誰も見たことがないような北海道の山奥の森で本当の自然のみせる美しい情景に、私の心はワシ掴みにされてしまったと感じています。実際にヒグマにあったことはありませんが（秋田でツキノワグマには2回遭遇しました）、釣り場で鹿には何回も会いました。本当にヒグマが出てもおかしくない場所で、流れにキャストして宝石のように美しいニジマスやイワナ（アメマス）を釣る醍醐味が私を魅了してやみません。緑深い深い谷も、開けた大草原の大河・激流もあります。猿払川や天塩川に沈む夕陽と夕焼けの雄大な景色を見たら忘れることはありません。晴れわたった夏の日に十勝川の緑と空の青に出会ったら見とれない人はいないでしょう。（次号に続く）

information

年間1万人以上が足を切断しています! 糖尿病療養指導士 亀田 御旨

糖尿病や維持透析などの原因による足病変の重症化で下肢切断となる人は、本邦で年間1万人以上とされています。これは膝や大腿を切る大切断の人数ですので、足の指だけといった小切断数は入っていません。血糖コントロールが長期に不良だと足の感覚が低下してきます。これが進行して糖尿病のために足を切断する人は毎年どんどん増えているのです。

- 毎日足をよく観察し、入浴時に足を丁寧に洗うようにしましょう。入浴の際は、手で湯加減を確認してから入りましょう。
- けがを避けるために靴下を履くようにしましょう。



- 伸びた爪はけがのもとですが、深爪も周囲の組織の傷の原因となり危険です。爪を切るときは皮膚を傷つけないよう気をつけて、先がまっすぐになるように切りましょう。
- 必ず試着して、自分にフィットした靴を選びましょう
 - (1) かかとの高い靴は避けましょう。
 - (2) つま先に余裕があり、足の甲にフィットしたもの、靴底にクッション性のあるものを履きましょう。
 - (3) 靴を買う時は、足が大きくなる夕方に買いましょう。

自分の足は自分で守る!! 足のケアが必要です



休診のお知らせ

11月～1月の診療予定です。宜しく御了承ください。

11月 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			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		

12月 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

1月 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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			

今年9月に母が逝去しました。父も7年前に他界しているので両親を亡くしました。自分を守り育ててくれた両親の恩を感じるとともに心細さを感じています。毎日を大切にこれからも励まなくてはいけないと思っております。