

発行日：2018年7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 46

### アルゼンチンのドラド③

3) **マリオロッジ**：釣りロッジでは6時起床して6時半から食堂で朝食。卵・トースト・サラダといった簡素なものだが、味は悪くない。それに何とんでも食堂が素晴らしく壁にはマリーン（カジキマグロ）や大鹿のはく製と釣れたドラドの写真が所狭しと貼ってある。また食堂の一部はバーにもなっていて、見ただけでうっとりするような大人の冒険心を刺激する豪華な作りになっていた。若い20歳前後のボーイさんがついて食卓の用意をしてくれる。ロッジのすぐ前がパラナ川の湿原になっていて、朝7時になるとボートを操船して釣りのポイントまで連れて行ってくれるガイドたちがロッジの前の船着場にやって来てそこに我々が乗り込むシステムだ。午前の釣りは約4時間で、それぞれのボートに1-2名が乗り込み湿原のいろいろなポイントを探って11時ごろまでにロッジの前の船着き場に帰ってくる。11時半ころから昼食。アルゼンチンは牛肉の国として有名らしく、分厚いステーキなどのご馳走が出てきた。南米に糖尿病の患者さんが多いのも頷ける。また毎日一人当たりワイン1本とビール大瓶4本までは無料で付いているので、私はつい飲みすぎてしまうのだった。午後の釣りは4時から8時までと決まっている。真昼の時間帯は毎日操船ガイドをする人たちの健康面からも無理なのだろう。そんなわけで5時間の休憩が釣り人に与えられているのだ。午前の4時間の釣りの疲れをワインを少し（だいぶん？）飲んで、シエスタ（昼寝）で体力気力が回復したところで4時になると我々釣り師軍団はそれぞれのボートに乗船して再び出撃していくのであった。



▲マリオロッジの食堂

4) **パラナ川**：パラナ川の源流はブラジル高原にあり、パンタナールの東側の水を集めてやがてパンタナール西部を源流とするパラグアイ川と合流、その後アルゼンチンの東側の山脈を水源とするとウルグアイ川と合流して最後はラプラタ川としてブエノスアイレスで大西洋に流れ出る。全長は4,500Kmもある大河である。このパラナ川の支流にイグアス川があり、パラナ川との合流点から25Kmのところの世界三大瀑布の一つとして有名なイグアスの滝がある。我々の行ったのはパラナ川の支流であるコリエンテス川が湿原となっているところだった。湿原に春から夏にかけて小魚が集まり、これらを追ってドラドがこの湿原に多く見られるようになるのだ。湿原は広いところでは川幅500m以上になっていてそのような所を走っていると湖にいる様な錯覚に陥る。青空の下、周囲360度に山などの地球の突起物は見えず全くの平原だ。その広大さは神々しいまでの透明感のようなものを感じさせた。一方で、ホテイアオイのような水草が生い茂っている所もところどころあって、それが風によってどんどん流れて迷路のような細い水路が常に変化しているようだった。その中を操船するガイドはどのように適切な水路や方向が分かるのか私たち日本人には全く分からず、ただただ感心するしかなかった。川の色は「笹濁り」と日本で呼ぶ比較的濁りの強くないところもあるにはあったが、ほとんどは黄色く濁っていてテレビで見たアマゾン川と同じように感じられた。



▲迷路のパラナ湿原

(次号へ続く)

#### information

### 夏の水分摂取について

暑い日が続く熱中症が増加する時期です。また、体内の水分が不足しやすい夏は脳梗塞や心筋梗塞を発症する人も多い時期です。熱中症とともに脳梗塞や心筋梗塞を予防するためにも適切な水分補給が大切です。

#### ●夏場の水分補給はこまめに

体内の水分が不足すると血液がドロドロになりやすく、血管が詰まったりして脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。水分を摂取しても、体全体に浸透するまでには時間がかかります。水を飲んでもすぐに血液の流れが良くなるわけではありません。喉の渇きを感じていなくても、汗をかいていなくても、こまめに水分補給を行うことが大切です。暑い夏は、就寝中にも脱水を起こしやすくなります。寝る前に水を1杯飲み、その後夜中にトイレに立った後にも少しずつ飲むようにすると睡眠中に汗で失った水分補給ができます。さらに起床時にも1杯飲む習慣をつけるように心がけてください。

糖尿病療養指導士 工藤 優子



#### ●アルコールに注意

アルコール類には利尿作用があり、飲んだ以上に尿となって水分が排出されます。このためアルコールを飲んだ時は、飲んだアルコール量の1.5倍の水分を摂取することが必要と言われています。少なくとも寝る前にコップ1杯の水を飲んでください。



#### — 休診のお知らせ —

2018年7月～9月の診療予定です。

#### 7月 July

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				

#### 8月 August

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	

#### 9月 September

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
23/30	24	25	26	27	28	29

いつの間にかもう夏ですね。私は秋田の米代川水系にイワナ釣りに行ってきました。みなさんもなにか運動をされておられますか？私の健康法は溪流釣りで河をたくさん歩くことと食事の最初に野菜をできる限り多く食べることです。