

発行日：2018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 48

アルゼンチンのドラド⑤

7) ドラド以外のパラナ川の魚：パラナ川ではピラニア（Giant Yellow Piranha）とカショーロという魚も釣れた。ピラニアの引きはドラドのような重量感のある感じではなく、鯛のようにシャープで下に下にと何段にもわたって鋭く引き込むようなファイトだった。ピラニアはインディオの言葉で「歯のある魚」という意味である。自分より小型の魚類や小動物を食べるが、血の匂いと水面を叩く音に敏感に反応し、あっという間に骨だけにしてしまう恐ろしい一面を持つとされてるが、ジャイアント・イエロー・ピラニアは特に獰猛で知られる。私はこのジャイアント・イエロー・ピラニアを4日で4匹釣った。いずれも30-40cmだった。同行の釣り人たちは、邪魔者と思っていなそうに話していたが、大きなピラニアはそのファイトのシャープさにおいてドラドに勝るとも劣らない迫力があり、素晴らしい引きだと思った。フライ（疑似餌）に魚がかかればワイヤーハリスの仕掛けになっているので、ピラニアの歯でも釣り糸が切れることはない。しかしドラドを釣っているときに1回だけ何の気配もなくフライラインがフツ！と軽くなり、あわせてみたらフライラインをピラニアがカッターで切ったようにきれいに切断していたのであった。やはり、ピラニアは恐ろしい魚だと再認識させられたが、不思議に怖さは感じなかった。一方で、ピラニアは刺身はブリ、煮付けはカレイ、塩焼きはホッケに近いと言われるほど美味しいとされているそうだが、私は残念ながら食べる機会がなかった。



ジャイアント・イエロー・ピラニア

しかしドラドを釣っているときに1回だけ何の気配もなくフライラインがフツ！と軽くなり、あわせてみたらフライラインをピラニアがカッターで切ったようにきれいに切断していたのであった。やはり、ピラニアは恐ろしい魚だと再認識させられたが、不思議に怖さは感じなかった。一方で、ピラニアは刺身はブリ、煮付けはカレイ、塩焼きはホッケに近いと言われるほど美味しいとされているそうだが、私は残念ながら食べる機会がなかった。



カショーロ（尾びれがない）

カショーロという魚も1匹釣れた。熱帯魚らしい感じがよく出ていて、牙の長さが半端なく長くて牙のようになっていところがかっこいい。日本の太刀魚と似て刀のように銀色のメタリックで幅が狭い形をしている。私が釣ったカショーロも、ほかのつり人が釣りあげたものも、尾びれをピラニアに食べられていてほとんど原形をとどめないほどだった。

8) 天候と景色：熱いと日中は35℃くらいまで上がったが、曇ると20-25℃程度で予想したほどは暑くはなかった。亜熱帯の毒虫やひどい蚊の攻撃を予想していたが、蚊もあまりおらず私はほとんど蚊に刺されなかった。4日間の釣りの行程のうち雨はわずかに2-3時間で、幸運なことにほとんどの時間は晴れていた。これは天祐だったに違いない。前述したように晴天の下の広々した湿原の景色に神々しさを感じたが、私が最も感動したのは夕焼け時の景色の美しさだ。グラデーションのかかった群青の空の遙か西に広大な地平線に太陽が沈み行く。雲は紫色やオレンジ色に染められ、それを映した鏡のような水面。これらの複合した景色を私は今も忘



湿原の夕焼け

ることができない。夕陽が湿原に沈む景色は今まで私が北海道で見た雄大さをはるかに凌駕し、胸を打たれる圧倒的なものだった。私はドラドがあまり釣れなかった悲しみを忘れ、その美しさに胸打たれ癒されていたのだ。（次号へ続く）

information

防災対策について

最近、集中豪雨・台風被害・地震などの災害が多いですね。私たちもいつ被災するかわかりません。今回は糖尿病患者さんの災害時の心得をお話したいと思います。

1 食事と水分をしっかりとりましょう

●被災直後は食事を十分に摂れない時→最大限に満腹感を得られるようよく噛んで。時間をかけることは急激な血糖値の上昇を抑えます。●避難所の食事はおにぎりやパンなど炭水化物が多い→タンパク質の多いもの（卵、肉、乳製品）などあれば、まずそれを先にゆっくり噛んで、炭水化物は後にするように心がけましょう。●トイレを心配して水分を控えがちですが、便秘や脱水症状を起こしやすいのでこまめに水分を摂るように心がけましょう。

2 実際に被災した時、インスリンや内服はどうしたらよいか

●低血糖の危険を避けましょう。被災直後の短期間は血糖値が多少高め（空腹時血糖値150-200mg/dl）で構わないとのこと。食事が摂れない時は糖尿病の内服をお休みして、食事が摂れるようになったら食事量に応じて用量を加減してください。●1型糖尿病患者さんは食べられなくても時効型インスリン（トレスィバ、ランタス、グラルギンなど1日1回の注射）は中止してはいけません。

3 運動

●血糖コントロールの目的ではなく、血栓形成によるエコノミー症候群の予防、筋力低下の予防のために運動しましょう。

4 災害時伝言ダイヤルの利用

●大規模な災害では被災地への電話が規制されつながらしくくなります。知っておくと緊急時に対応ができます。●また公衆電話が無料で利用できますので、公衆電話の場所を確認しておくとう便利です。

災害が少ないといわれる茨城でも竜巻・東日本大震災・常総の集中豪雨で被害を受けました。「災いは忘れたところにやってくる」「備えあれば患いなし」です。

糖尿病療養指導士 細谷陽子



休診のお知らせ

2018年11月～2019年1月の診療予定です。

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 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29* |
| 30 | 31 | | | | | |

※12月29日（土）は午前診療

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 | | |

夏が終わったと思ったらもうすぐ冬将軍の季節となりました。本当に年をとると若い頃と比べて季節の巡りのはやさに驚かされます。白菜とキノコをたくさん入れて鍋を食べたくなる季節の到来です。よく味をしみこませて野菜とキノコとこんにゃくから食べてくださいね。