

発行日：2019年3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 50

### フライおやじ・秋田二人旅①

私とK氏の付き合いはもうどれくらいになるだろう。10年ほど前に他の内科医院に通院中だったK氏は奥さんに勧められて私のクリニックを受診した。受診中にどういうわけか私のことを気に入ってくれたらしく、さかんに私に秋田に釣りに一緒に行こうと誘ってくれるようになり、その後急速に仲良しになったのだった。私のクリニックのモットーは「一期一会」だが、隠れたモットーがもう一つある。それは「Sports Fishingをする釣り人には特に優しく接すること」である。私は釣りが大好きなのだ。大病院を辞めて、開業したのも「釣りをもっとしたかった!」のが大きな理由の一つであったことは確かだと思う。20年程前から私はフライフィッシングを時々楽しんできたが、頻回に釣りに行くことは仕事の都合もあってなかなか困難だった。17年前にクリニックを開業し、10年以上が経過してようやくクリニックの経営も安定したので、北海道を中心に5日ほどの連休をとって年に2～3回遠征に出かけるようになった。大病院にははまず考えられない贅沢である。へぼ釣り師なのであまり釣れなかったが、釣果はともかくフライキャスト自体が根っから好きらしい。フライキャスト



グとはフライを投げる動作のことで、針をつけずに公園で練習している人は多い。難しく奥深いものであるらしく多くの人を虜にしてしまうようだ。最近では休日に日中の暇な時間の大半を、また診療日の診療前の30分を私は公園でそのキャスト練習のために費やしているのである。いろいろな場所で釣りをし、その景色の美しさも含めてすっかりフライフィッシングの魅力に取りつかれてしまった。友人に頼んでニュージーランドに連れて行ってもらうからは、首までドブりはまってしまった感じだ。この2年ほどは毎月1週間の連休をとって、春夏は秋田・北海道へ日本が冬になる季節には南半球（ニュージーランドやアルゼンチン）へフライフィッシング遠征を敢行するようになった。私のクリニックは原則予約制としているのでそれが可能なのである。最近巷で話題の「働き方改革」を率先して実行している私をあまり良く言わない人もいるが、それは羨望のなせる業と流しておこう。「今でないといけない、どうしてもしたいことを勇気をもって行う」ことは人生の潔さの一つである。

(次号へ続く)

#### information

### 糖尿病患者さんの靴選びのポイント

看護師 島田 孝子

春になり、靴を新しくする方もいらっしゃるかと思います。糖尿病の方は神経障害が起こることが決して稀ではありません。糖尿病の神経障害は足の先端（足の指や足底）から起こる場合が多いので靴選びは大切です。その際のポイントをお話しさせていただきます。



- ①つま先に1センチ程度の余裕があり、足の形に合った靴を選びましょう。
- ②革や内貼りが柔らかく、靴の内部に硬い縫い目の無い靴を選びましょう。
- ③クッション性がよく、靴底が安定している靴を選びましょう。
- ④運動や散歩をする時は足首が固定されるよう、紐やマジックテープが付いた運動靴を履きましょう。
- ⑤靴の中に異物がないか、よく確認してから履きましょう。
- ⑥普段から素足を避け、靴下を履いて水虫予防や足を守るようにしましょう。

靴下は吸湿性の良い綿素材のもので、内側の縫い目がゴツゴツせず、きつくないものを選びましょう。足の健康にも注意しながら、良い春をお過ごしください。



#### — 休診のお知らせ —

2019年3月～5月の診療予定です。  
宜しく御了承ください。

#### 3月 March

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

#### 4月 April

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				

#### 5月 May

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	

そろそろ春めいてきましたね。前号まで約1年間にわたりアルゼンチンのドラド釣りについて書いたところ予想以上に好評でした。今年は私の釣り友達との秋田の釣りについて書いてみましたのでよろしかったらお楽しみ下さい。