

発行日：2019年5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 51

フライおやじ・秋田二人旅②

K氏は今年で64歳、私より1歳年上だ。27歳の時に地元秋田を離れ関東に出てきて、工務店を経営していた腕のいい大工だ。約10年ほど前に慣れない取引に失敗して工務店が倒産し、それがもとで今は離婚して一人暮らしをしている。家は秋田にあるのだが、秋田にはあまりいい働き口がないとかで愛犬のメーテル（17歳の高齢のメス）と一緒にキャンピングカーで寝泊まりしながら、一介の大工として関東で働き、用事のある時だけ秋田に帰る生活を送っているのだ。身長165cm、体重80kg、昔は柔道部の代表選手だったとのことだが、筋骨隆々とした立派な体格で、腹が出ていることを除けばそれが嘘ではないとすぐにわかる。絶対に取っ組み合いの喧嘩はしたくない相手だ。小さいころから釣り好きで近くの河川で遡上した50cm以上のサクラマスを幼少時に銚子について何本もあげているらしい。

私にも悩み事は人並みにあり、患者さんからその悩み事を唐突に言い当てられるようなことが何回かあって驚かされた。私の悩み事など彼らが知るはずがないのに何故そのような発言を（しかも診療中の忙しいわずかな時間に）されたのか今でもよくわからないが、そのような特殊な才能を持っている方がこの世には存在することは確からしい。その唐突な「ご託宣のような励ましの言葉」が私の人生の助けとなったのは間違いない。K氏にも人の将来や性格を占ったりする能力があって、私の悩みの相談にのってくれたばかりではなく占いで私を励まし、尻を叩いてくれた。彼は16歳の時から大工として働きながら定時制高校を卒業。面白く



て、義理堅く、優しい。秋田の友人や修業時代の親方の関係者のことをいつも心にかけているようだ。もともと餌釣り師だったが私のフライフィッシングに影響されて、彼も10年ほど前にフライフィッシングの仲間入りをした。本格的に取り組みだしたのはこの4～5年のことだ。私よりずっと後から始めたのにメキメキ上達し、バックキャストのループの美しさは感動ものだ。彼はすでに私と同じくらいフライを遠くに正確に投げることができるようになった。（私としてはショックだ！）私は毎年春に秋田に1週間、彼の家に泊めてもらって釣行するが、その際、私に何かいい釣りをさせようといういろいろ気を遣ってくれることが多く、彼に感謝の念を感じずにはいられない。キャンピングカー住まいの彼を励まそうと、時々彼と酒を飲みに行った時にはサザンオールスターズの「旅姿6人衆」を歌うようにしている。最近はクリニックへ出勤する車中で彼と電話で話すことが習慣になった。大体7時から約15分間がお互いの近況報告や釣りおよびキャストの意見交換の時間である。（次号へ続く）

information

規則正しい生活で肥満と高血糖を防ぎましょう！

管理栄養士 酒井 百合子

私たちは、幼いころから規則正しい生活をするようにと教育されています。規則正しい生活を送ることが健康で生きる上でどれくらい影響があるのかが分かってきました。身体の中には体内時計が存在し、朝起きて太陽の光を浴びると脳が目覚まし、食べ物を摂ると内臓が目覚めます。どちらが欠けてもよい目覚めにはなりません。理想は、日の出に合わせて6時半頃までに起床し、起床してから17時間後に就床することとされています。糖尿病の療養に関連していえば、糖の代謝が重要です。糖の代謝のピークは午後2時とされています。どうしても食べたいお菓子は午後2時前後に摂るとよいでしょう。お菓子はカロリー表示を見て160kcal以内に抑えるとよいでしょう。また、午後9時から午前2時までの時間帯では代謝が落ちているため体重増加に繋がるといわれています。働き盛り世代の肥満が問題視されています。残業等で21時以降に夕食を摂ったりすることが原因ではないかといわれています。最近では企業もノー残業デーを作り退勤時間を早めています。できるだけ早い時間に夕食を摂るよう心掛けたいものです。夕食時間が遅い場合は、昼食量を増やし夕食量を減らすとよいでしょう。また、8時間以上空いてしまう場合は、夕方に補食するのもよいでしょう。

これを機会に、規則正しい生活が糖尿病には関係ないと思わず、自分の生活を振り返ってみませんか。もちろん栄養バランスよく食事を摂り食べ過ぎないことも大切です。



休診のお知らせ

2019年5月～7月の診療予定です。
宜しく御承ください。

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	

6月 June

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

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			

新緑の季節になりました。家の外に出て体を動かすと気持ちがいいものです。私は4月にブータンに釣りに行ってきましたが、今回は見事にボウズでした！残念！つぎ頑張りま～す。