

発行日：2019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 52

フライおやじ・秋田二人旅③

湯瀬川

素晴らしい溪相。開けていて十分にのびのびフライキャストができる。私とK氏みたいなロングキャスト好きには涎が出るような川。美しい岩盤もあり、景色と雰囲気は最高。イブニングにドライでヤマメポイントをトライしたが、ライズはあるのになかなかでない。やっと出てもフッキングしない。周囲が暗くなってきた頃、ふと見るとK氏が身振り私を呼んでいる。行ってみると右岸の岩盤の奥まったエグレのやや淀みになっているところに白い70cmはあろうかと思われる白い魚体がゆらゆらしているではないか！サウスポーの私の方がより投げやすいからと言ってK氏が私にその魚を譲ってくれたのだった。最初は辞退したのだが、いつもながらの優しさ感謝し、その期待に応えようと私はキャストした。最初の一投は左によれてはずれてしまった。右は岩盤の上には木の枝がオーバーハンクしている、淀みの左側は流れが強く速くなってうまく投げるのが難しい。何回かミスキャスト（失敗）したが、



幸運なことに魚影はまだ同じ位置で揺らめいている。気を取り直して再び投げると今度は速い流れを避けてふわりとラインがいい感じで流れに乗った。しかし魚は全く無視。別のフライに変えて、また投げてみたが、結果は同じ…。周囲はいよいよ真っ暗になってきた。30分以上粘っただろうか。魚は時々少し位置を変えるものの、逃げることもなくじっと定位している。最後に横から見ていたK氏が「あれ！！石かも！？」と声を上げた。揺らめいてはいるがあれだけフライを投げて全部無視は変だし、フライにドラグが何回かかかれば別の場所に逃げそうなものだ。私たちはゆっくりその魚に近づいた。私には魚に見えたがいくら近づいても逃げる様子はない。周囲はすっかり暗く、黒黒しているのにその魚だけが白く光っているのだった。とうとう私はロッドティップ（竿の先）でその魚をつついてみた。それでもその魚は逃げなかった。…そう、魚の形をした白い石だったのだ。ああ、紛らわしい！

(次号へ続く)

information

水分補給の重要性

糖尿病療養指導士 屋根 真貴子

成人の身体の約60%を占める水分（体液）は、栄養素の輸送や老廃物の排出、体温の維持・調節など体内の様々な機能にかかわり、生命を維持しています。

体内の血液やリンパ液は身体を循環し、代謝によって生じた老廃物を回収してきます。一日約200ℓもの「汚れた血液」が「腎臓」というろ過装置を通過し、老廃物などを尿として体外に排出します。このことによって血液を再利用できるようになっているのです！腎臓は体内の水分調節を行っており水分の補給が少なければ尿を濃縮して尿量を減らし、多ければ尿量を増やして余分な水分を出して、体内の水分バランスを保っています。

また体内の水は体温を調節するうえでも大切な役目を果たしています。例えば汗をかくことは体温を一定に保つための重要なシステムです。体内の水不足は、食欲不振、嘔吐、めまい、けいれんなど様々な身体のトラブルを引き起こす原因になり、ひどい場合には熱中症や脱水症状などの危険な状態に陥ってしまうこともあります。脱水症を起こすと、血液が濃縮して血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞になるリスクも高くなります。

加齢に伴い「渇きの感覚」も衰えていきますので「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに身体の水が不足しているという注意信号と思われた方がよいでしょう。またダイエットで脂肪の燃焼をしっかりさせるためにも水が必要不可欠です。水分不足の身体は新陳代謝の効率が低下することが知られています。ダイエット中にはとくに喉が渇いていなくても水分をとることが重要です。例えば、起床時・朝食時・10時・昼食時・15時・夕食時・入浴の前後・寝る前などコップ1杯の水を計画的に摂ることをお勧めします。

水分の補給（ただし糖質ゼロの）を心掛けてこの夏を元気に乗り切りましょう！！



— 休診のお知らせ —

2019年7月～9月の診療予定です。
宜しく御了承ください。

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	24	25	26	27
28	29	30				

今年もあっという間に夏に突入です。60歳を超えると本当に1年の早さにびっくりします。令和になって初めての夏を有意義にお楽しみいただけますことを心からお祈りしております。