

発行日：2020年1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 55

フライおやじ・秋田二人旅⑥

早口川

早口川は米代川の支流で、田代岳周辺を源流とする。その上流部には江戸時代に金山があったと伝えられている。秋田の佐竹藩はこの金山で江戸幕府に隠れて金山を運営していたらしい。しかしそれが幕府に知られるところとなり、詮議がかかり、金山の秘密を隠すために金山で働いていた数百人もの人々が口封じのため生き埋めにされたという悲劇があったということだ。秋田北部では有名な話である。早口川上流域では比較的急流が多く、我々のようにわか釣り師には少々難しいポイントが多い。しかし金山周辺の部分には溪相もやや穏やかになって川が開けているところもあり、フライを投げやすくなる。プールになったり、淵が深くなったりしているところにエルクヘアカディスを投げると私たちにも1か所2匹、3匹とイワナが釣れることが何回もあったので、私はこの上流域が大好きだ。ただし、夜の闇が周囲を覆う頃になるとさすがにちょっと気味が悪いのは事実だ。幸いまだ幽霊も本物の熊にも出会っていないが……。



奥々八九郎温泉

いかにもツキノワグマが生息していますという雰囲気のある鬱蒼とした森の細いガタボコ林道を30分くらい自動車で行った後に突然道の横に粘土質の地肌が現われ、そこに温泉が出ている。そこに地面を掘って作ったと思われる浴槽が二つあって、浴槽からは湯気が出ているのだった。露天風呂といっても旅館の露天風呂とは全く異なる。そこに私は入ったことはないが、観光客や地元の一部の人々も時々やって来るそうだ。K氏は愛犬を連れてこの露天風呂に時々来るらしい。その風呂に愛犬も入れて、そこで愛犬を丸ごと洗っているとのことだ。

さらに先に2kmも進むとそこに堰堤と1500平方メートルくらいの広さのコンクリートでできたプールがある。プールの真ん中にやっと通れるくらいの1本のコン

クリートの堰堤があってそこに立つことができる。そのプールの真ん中の道から左右の対岸まではそれぞれ20mくらいだと思う。今年、K氏はその真ん中の堰堤から対岸のオーバーハングしている枝の下にフライを投げられるようになっていた。私も2年前にそこで泣き尺の岩魚を釣ったことがある。1匹の綺麗な岩魚がK氏のフライにヒット。この2年で彼は相当キャストの腕を上げた。彼のキャストは腕を前後にピストン運動させてリストとロッドの角度をほぼ固定してキャストするといったものだ。今のところはまだダブルホールなしたが、それで美

しくしかも強いトルクのあるループを作ってロングキャストを見事に決める。いつもながら驚かされてしまう。特にバックループのきれいさは私が長年理想としていたものだった。我々はつくばや牛久の芝生のある公園で、周囲の物珍しそうな視線に耐えながら、キャスト練習をしている。子供は正直だから「おじさん何しているの」と聞いてくる。「釣りの練習だよ」と私が答えたら「ここに魚はいないでしょ!」と危ない奴だなあと疑って言うのだ。きっと大人もそう思っているんだけど、変人に近寄らない方がいいと思って話しかけてこないだけなんだろうなあ!!それでも私は元来キャストそのものが好きなので、公園で練習を始めると2時間くらいはすぐに経ってしまう。K氏の指導とiPhoneのビデオ(スロー)録画記録機能のおかげで私のキャスト技術も一段階上に上がることができたのではないかと考えている。

奥八九郎温泉の近くにもう一つ堰堤があり、そのプールへの流れ出しで私は2匹、K氏も1匹泣き尺の岩魚を釣ることができた。ほとんど偶然なのだが、流れ出しの向こうの流れが緩やかになった水面をエルクヘアカディスで上手にトレースできた時、ドルフィンライズで全身を見せながらアタックしてくれた岩魚は銀色に輝いて本当に美しかった。元気に歩けるうちは毎年、K氏と一緒に北秋田に行きたいなあ!
(次号へ続く)

information

糖尿病療養指導士 工藤 優子

ヒートショックという言葉、ご存知ですか?

寒い季節になりました。みなさん、ヒートショックという言葉をご存知ですか?
ヒートショックとは住環境における急激な温度変化によって血圧が乱高下したり脈拍が変動する現象のことです。比較的暖かいリビングから冷たい浴室、脱衣室、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがあるので注意が必要です。高血圧や動脈硬化が進行している人がその影響を受けやすい傾向があり、なかでも高齢者は注意が必要とされています。

日常生活の中でできる対策を知ることが大切です。

- ①入浴時の**脱衣所や浴室は暖かく**。脱衣所や浴室は暖かくした方が血圧の変動が少なくなります。浴室を開けたり浴槽の蓋を開けておくのがお勧めです。冷え込みの少ない日中に入浴することもよいでしょう。
 - ②**飲酒後の入浴は避ける**。飲酒すると血圧が下がります。入浴も血管拡張し血圧が下がります。血圧が二重に下がりが危険な状態です。
 - ③急激に冷気にさらされないよう**起床時用の羽織もの**を用意しておく。
 - ④ゴミ出しなど外に出るときマフラーを巻いたりタートルネックの洋服を着用する。
 - ⑤**早朝や深夜のトイレは冷え込みに要注意**です。トイレの便座をあたためておくことは有効です。
- 上記の予防策のなかで、できることをして寒い冬を安全で快適に過ごしましょう。



— 休診のお知らせ —
2020年1月～3月の診療予定です。
宜しく御了承ください。

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	

2月 February

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

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	25	26	27	28
29	30	31				