

発行日：2020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 56

竜の国ブータンの旅 (1)

2019.4.11の成田から深夜発の飛行機でブータンへの旅が始まった。私のよく知っている北海道の友人（Tさん）と私の娘2人と4人旅だ。彼から誘われて今回ブータンに釣りの旅を計画したのだった。タイのバンコク空港でDruk Air（ブータン政府の航空会社）に乗り換える。2時間ほどの余裕があったのだが、バンコク空港は広くてどこに行けばよいのかわからずあつという間に時間がたっしまい、あちこち急ぎ足で歩かされる羽目になった。そうでなくても私は年をとったためか足腰に自信がない。やっとの思いでギリギリにはなったが何とか搭乗に間に合った。

Drukとは「ブータン王国」のことで竜（Dragon）を意味するのだという。実際ブータンの国旗には竜があらわされている。それと我々釣り人にはGolden mahashil（ゴールデンマシール）という金色に輝く巨大魚が生息していることが訪れる大きな動機になるに違いない。実際Druk Airの尾翼には竜が描かれている機体とGolden mahashilが描かれている機体があった。最近になってブータンの国の魚としてGolden mahashilが選ばれたとのことである。

ブータンのパロ空港に着いたのはその日の朝7時だった。しかし、Tさんの荷物だけが届いていない。時々遭遇することではあるがまったくもって困ったことである（荷物は翌日届いたのだった）。仕方なく外に出てみるとガイドのブータン人ガイドの3人が出迎えてくれた。空港も周囲の家も予想していたよりもずっと立派できれいだった。入国の審査もあってないようなもので、初めての訪問だが顔パスのようなものだった。飛行機に乗っていた時から気付いていたがブータン語のイントネーションや言葉の区切りなどの音節が日本語にとっても近いように思った。

3人の名前はウタムさんとドルジさんとシェドルップさんという名前だという。歓迎の意味を込めて皆正装の『ゴ』という日本の着物に似た出で立ちだった。ブータンの正装は男性は『ゴ』、女性は『キラ』という名前、いろいろな色の組み合わせがあるようだ。

「ウタム」とはチベットドラゴンの一種とのこと。ウタムさんはネパールの

日本語学校で3か月勉強したとのことだったが、日本語がとても上手だった。3か月でそんなに話せるなら私は12年間中学高校、大学と英語を勉強したのにどうして何も話せないのだろうと自分の非才と無能を嘆かざるを得なかった。ドルジさんは昔からの名家の出身。「ドルジ」の意味は雷（竜の吐く息）のエネルギーということらしい。“Thunder volt”つまり雷のエネルギーのことだが、ブータンでは雷は竜の口からほとぼしるパワーだといわれているらしい。「シェドルップ」とはパワーの源のことを指しているとのことだったが、呼びにくいのでシェドルップさんのことを我々は「リップハン」と呼ぶことにした。どうしてリップハンなのかは残念ながら忘れてしまった。さあ、これからブータンの釣り旅行（娘たちは観光）の始まりだ。

我々は挨拶してしばらく空港の駐車場でゆっくりしてから、その日に宿泊する予定の「ハ」という町まで2時間のドライブだ。車は日本製のトヨタハイエース）だった。空港のあるパロは標高2400mでそこから「ハ」という町に向かうのだが、その間には4000mの峠があって舗装はされているがクネクネした細い山道を超えていくのだった。峠からはチョモラリという7314mの山が美しくも神々しくそびえているのが見えた。チョモラリとはチョモランマ（エベレスト：8848m）と同じチョモがついているが、「チョモ」とは『山の神』という意味だそうだ。さらにウタムさんに教えてもらったこと

によると「Druk」とはブータン人が自分たちの使っているゾンカ語で自分の国家を呼ぶ名前である。日本でいえば国際的にはJapanだが、我々は日本語で自分の国家を「にほん」「にっぽん」と呼んでいる。それと同じことだ。同様にブータン人（Bhutanese）はDruperというのだそうだ。（次号に続く）



information

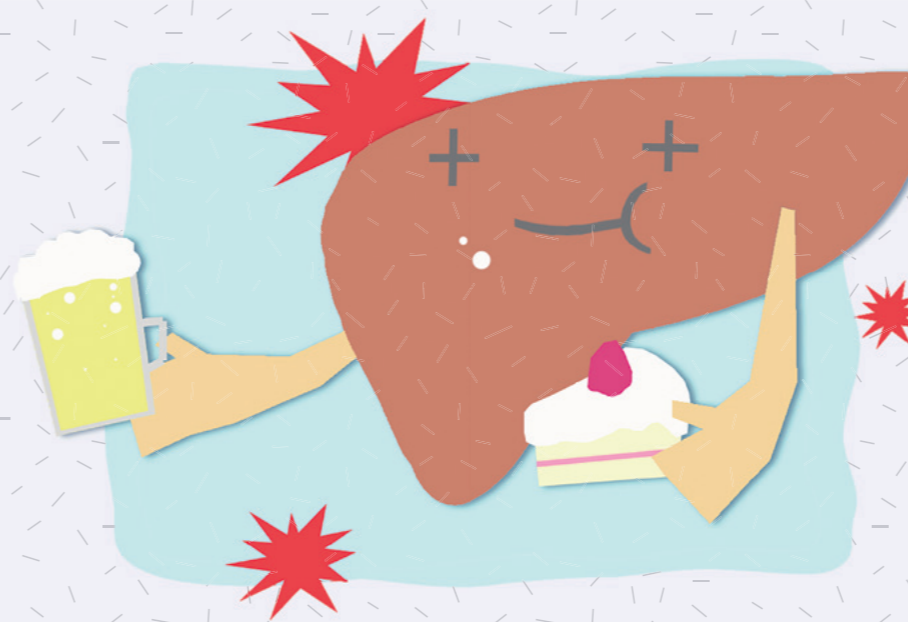
あなたの肝臓は大丈夫？

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。健康診断で肝機能異常を指摘されたあなた！その肝臓に中性脂肪という脂質が蓄積してしまう「脂肪肝」という病気をご存知ですか？いわゆる「さしが入った霜降りの牛肉」の様に肝臓に脂肪がついた状態です。「アヒルのフォアグラ」はアヒルに運動させずに高脂肪の餌をたくさん食べさせて人工的に脂肪肝を作成したものです。脂肪肝になってもすぐには症状が現れませんが、長年放置していると肝硬変に進行してしまう重症の脂肪肝もあって最近注目されています。脂肪肝は、「お酒をたくさん飲む人の病気」というイメージですが、現在は「お酒を飲まない人」の脂肪肝が増えています。非アルコール性脂肪肝（NAFLD：ナッフルディー）の原因としては、糖分の多い食事や運動不足・肥満などの生活スタイルの変化が主な原因とされています。このことからNAFLDは「肝臓の生活習慣病」とも呼ばれています。脂肪肝のなかには脂肪蓄積によって肝臓に炎症が起こり脂肪肝炎（NASH：ナッシュ）を引き起こしてしまう重症型の脂肪肝もあります。NASHでは知らないうちに肝臓の線維化が進んで肝硬変や肝臓に進行してしまうこともあります。このNASHが日本で急増していて、その数は200万人とも言われています。

現時点では、脂肪肝に特異的な薬物療法は残念ながらありません。食事療法と運動療法を中心とした生活習慣の改善と、その背景にある肥満や糖尿病・脂質代謝異常を是正することが治療であるとされています。

健康診断で肝機能異常を指摘されたあなた！「私は大丈夫」と思わないで主治医に相談することをお勧めします。

糖尿病療養指導士 出尾 よしえ



— 休診のお知らせ —

2020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	25	26	27	28
29	30	31				

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