

発行日：2020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 57

竜の国ブータンの旅 (2-1)

ブータンの人口は80万人。90%は山岳地帯であり人は住めないとのこと。川沿いに町が点在している。今後大地震が起こる可能性があるため、日本の地震学者が調査のため先日とも来訪したと聞いた。

現地で我々日本人にとって誇るべき人の存在を知らされた。西岡京治（にしおかけいじ）氏がその人。1964年にブータンに入って1992年に逝去されるまで、ブータン人のために農業を教え広めた功績によってブータンでとても有名な日本人だそう。米作のための日本とそっくりな棚田があちこちにあり、市場で売られているアスパラ、トマトなどの野菜は日本で栽培していたものを日本から輸入してブータンで栽培するようになったとのことである。事実、彼は「ダショー」というブータンの貴族の称号を国王にもらっている。この称号は外国人としては彼を含めて二人しかもらっていないそうだ。日本とブータンの間にこのような親しい信頼関係が以前からあったとは知らなかった。さすが日本人！偉い人はいるものだ。私は全然偉くないが、それでも日本人として少しだけ鼻が高かった。西岡先生！ご苦労様でした！そして我々日本人を代表して「ありがとうございます！」と心の中で叫んだのだった。

“ハ”という町に行く途中にインド陸軍トレーニングセンターがあった。ブータンは中国インド・ネパールに国境を接しているが、中国よりもインドとの関係を重視する伝統があるとのことだった。ただし、我々のガイドはインド人のこともあまり好きではなさそうに感じた。（かといって親中国というわけでもなかったが・・・）インド人が仏教のことをあまり理解せず、僧院のなかでの静粛を守らないことが好ましく思われない理由の一つのようだ。

“ハ”に着いて“ハ川”で早速釣りをした。ここにはGolden mahashil（ゴールドンマシール）はいないがブラントラウト（茶鱒）がいるという。桜に似た桃の花が咲いていた。景色は美しかったが、水量はあまり多くはなく膝くらいの水位だった。Tさんに45cmのブラントラウトが釣れたが、私に釣れたのは30cmまでで、メダカのように小さなものも多かった。（裏面へ続く）



雪鱒（エベレストの周辺のみで生息する）

information

糖尿病療養指導士 亀田 御旨

心身のケアに日光浴をしましょう

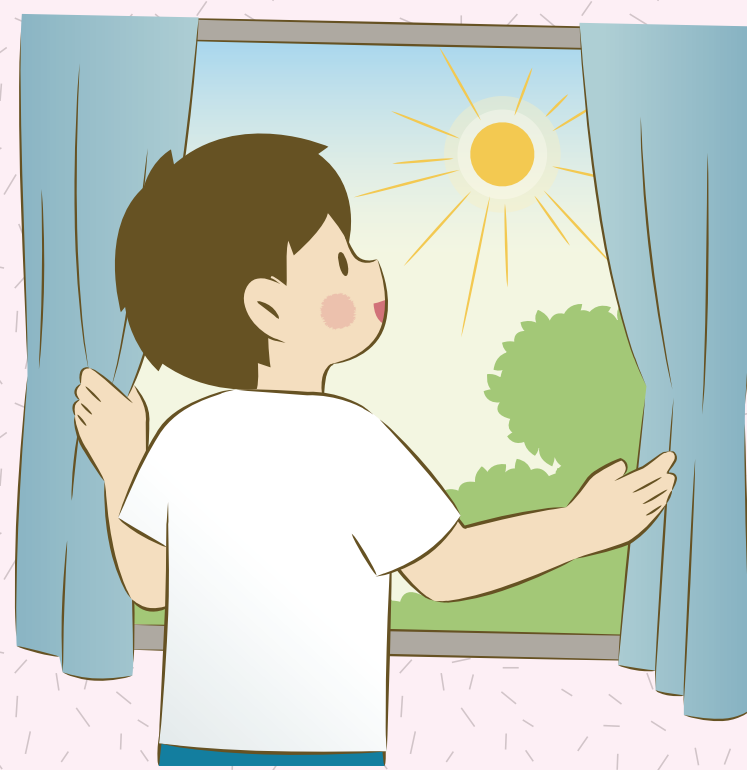
新型コロナウイルスが蔓延のため外出自粛の要請が発令されています。不安をかかえながら、鬱々とした気持ちに陥っていませんか？そんな時は是非、窓を開けて日光浴を試みましょう。

日光に浴びることで精神の安定、うつ病予防、認知症予防、眠りの質が向上するという効果が期待できるといわれています。また骨粗しょう症予防にも役立ちます。

日光浴の時間は、両手の甲くらいの面積で1日15分～30分程度を

目安にしてください。日光浴の時間があまり多いと、皮膚にダメージが生じますので日光の浴びすぎにも注意しましょう。

日光浴をするとセロトニンが増加しますが、運動をプラスするとさらにセロトニンの働きが増すと報告も見られます。マスクを着用して隣の人と2メートル以上の距離を保ちながら、ウォーキング、スクワットなどをすることは、「日光浴効果」と「糖尿病に必要な運動効果」が同時に得られて一石二鳥です。



— 休診のお知らせ —

2020年5月～7月の診療予定です。宜しく御了承ください。

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
24/31	25	26	27	28	29	30

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	24	25	26	27
28	29	30				

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	

新型コロナウイルス感染症の世界的な蔓延に誰もが参っていることと思います。

当院では職員と皆さんを感染から守るために様々な工夫をしています。皆さんにおかれましてもどうぞ気を付けてお過ごしください。

竜の国ブータンの旅 (2-2)

「小さな魚ばかりだったのはきっとブラウントラウトの小学校と幼稚園がそばにあったのだろう」と思うことにした。娘たちも「ラカンカルポ」という僧院を見学してから釣りに参加して1匹ずつ釣り上げて歓声を挙げていた。(この国はすべて殺生を禁じているので原則的にはすべてcatch and releaseだ。さらに寺院、橋の近くでは釣り自体が禁止とされている)

困ったことに釣りを始めてすぐに私は便意を催してしまった。すべての川は国王のものでされていると聞いていたので「これは大変やばい状態になった」と感じた。「国王の川の周囲に排便でもしたら、“国王に失礼なことをした”として逮捕されるのではないか?」と思ったのだ。そっと釣りガイドにそのことを話したら幸いなことに「問題ないので草むらの中で雉打ち(用をたすこと)してもいいですよ」といわれ、本当に救われたのだった。後で聞くと川は国王のものではなく国のものというだけで河原の草むらの中に大小便をしても罪にはならないとのことだった。

峠や町はずれに日本の戦国時代によくみられた幟(のぼり)のようなものがそこそこに見られる。「あれは何ですか?」とガイドに聞くと亡くなった方の弔いのために建てるものとのことだった。幟の布に500ヌルタン(1,000円)、幟の柱となる木に300ヌルタン(600円)かかるが、それを108本立てて、風の通る場所に幟をさらしておくと風が祈りを運び、またエネルギーをnegativeからpositiveに変えるのだという。ざっと考えても1,600円×108本で17万円ちょっとになる。したがって上記の弔いは金持ちしかできないので、貧しい人は万国旗のような弔いの旗を飾ったり、ストゥーパ(卒塔婆)やツァツァという小さ



野菜市場

な仏塔を作って弔うのだという。亡骸に関しては土葬ではなく、火葬してから“ハ川”などの聖なるガンジス川の支流に散骨するのだそうだ。火葬場もきちんとあり、散骨する川の場所も決まっているとのことだった。

翌日は“パロ川”で釣りをした。残念ながらこの日の“パロ川”は増水していて魚の食いは渋かった。それでも同行のTさんは6匹釣りあげた。さすがである。私はというと、最初ドライフライで不発だったので、途中からはプリンスニフに変更して、やっと30cmのブラウントラウトを1匹釣ることができた。1日中晴れていて午後からは毎日ヒマラヤからの強風が吹いた。その日、午後5時過ぎからは風が止み釣れそうな雰囲気になった。ブラウンの好みそうな場所にニフを送り込むのだが、残念ながら全くバイトはなかった。

“パロ”は空港のある町でおみやげ屋なども少しある。私は魚のブローチや象の置物などを買った。ブローチは最初150ヌル

タンと言われたが交渉するうちに100ヌルタンにしてくれた。買い物のついでに野菜市場にも行ってみた。紫色の玉ネギ、バナナ、ニンジン、アスパラガス、ジャガイモ、リンゴ、ブドウ、ワラビなどたくさんの種類の野菜が売られていた。これらの多くは先述した西岡氏の尽力によってこの地方に栽培が広まったとのことだった。私はトマトを一つだけほしいので店番のお姉さんいづらか聞いたら、「一つなら」とただでくれた。「ガディンチエラ!」(ゾンカ語で有難うございます)

(次号に続く)



幟(のぼり)



卒塔婆(ストゥーパ)