

発行日：2020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 58

### 竜の国ブータンの旅 (3-1)

次の日はダムチュ川という川で釣りをすることになった。ブータンでは川は国のものなので、その都度Foresterという役所に行って川で釣りをするための許可をとる必要があり、これに時間がかかる。やっと許可がおりて釣りができると川に向かったが、上流部での雨のため川の濁りがひどく、さらに二人の先行者がいたこともわかった。残念！！このため我々はこの日も釣果に恵まれなかった。先行者は二人のインド人でIT関連の研究者とコンピューターショップの経営者の二人だった。スピナー（フライではなく、ルアーの一種）で二人合わせて6匹釣ったというが、彼らも「とても魚の反応が渋かった」と話していた。不運ではあるが、文句を言っても始まらない。「釣りなんてこんなものだ」と達観してヒマラヤ山脈を背景に釣りをすることができた幸運に感謝することにした。

その日はブータンの首都“ティンパー”に泊まった。ティンパーは人口10万人の都会である。きれいな家が多く、3～5階建てくらいのもが多い。多くの人は賃貸アパート暮らしをしているとのことだった。日本のトヨタやホンダの営業所もあったし、カラオケボックスのような店もあった。最近では人口増加に拍車がかかっているのだという。我々がその日泊まったホテルは、スイス人のマーラー氏所縁のホテルだった。彼が西岡氏のほかにダショーという称号をもらったただ一人の外国人だそうだ。マーラー氏は公式に



▲首都ティンパー

ブータンに入った最初の外国人とされている。（その後1962年に先述した西岡氏が徒歩でティンパーに入った二人目の外国人であったそうな）その当時はまだ自動車走行が可能な道ができておらず、徒歩でティンパーに入ることしかできなかったとのことだ。マーラー氏は現在でもスイス政府のブータンへの援助などの窓口となっていると聞いた。このような理由でブータンは日本とスイスに太い友好関係が築かれている。私にはブータン料理は概してあまりおいしいものではなかったが、そのホテルで食べたスイス風チーズフォンデュはおいしかった。（裏面へ続く）

## information

### コロナの夏の熱中症対策

皆さまお元気ですか？今年の春は桜も海浜公園のネモフィラも堪能することができず、自粛の春でしたね…。当院に4～5月に来院された方は物々しいワリニックの様子にギョッとされた方も多かったのでは？と思います。

5月に厚生労働省から『新しい生活様式』というものが示されました。今後は新型コロナウイルスとの共存が求められており、感染防止の3つの基本の実践が勧められています。①ソーシャルディスタンスの確保、②マスクの着用、③手洗いや3密を避けるような生活様式を実践、の3つです。これから夏を迎えます。気温および湿度が高くなると、マスクをしていると熱や湿気がこもってしまい熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。今年はこれまで以上に熱中症に注意しましょう。

熱中症をおこさずに今年の夏を上手に過ごす新たな留意点として下記のような工夫が考えられます。1) 屋外で十分な距離を取れるときはマスクを外す。2) マスク着用時は強い負荷の作業や運動を避ける。喉が渇かなくてもこまめに水分補給を！（写真のようなストローを使えばマスクを外さなくても水分をこまめに飲むことが可能です）3) 周囲の人との距離がとれる場所でマスクを外して休息をとる。4) 換気を頻回にする場合、室内温度が高くなるのでエアコンの温度設定をこまめに調整する。



市販されている夏用マスクもよいですが、手作りの素敵なマスクをよくみかけます。模様や素材がとてもおしゃれで、みているだけでも気持ちが明るくなり楽しくなりますよね！TPOにあわせてマスクも変えてみてはいかがでしょうか？夏で暑苦しい上にマスクで憂鬱ですが、発想を変えて酷暑や新型コロナウイルスを乗り越えていきましょう！

糖尿病療養指導士 細谷 陽子



### — 休診のお知らせ —

2020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
23/30	24/31	25	26	27	28	29

#### 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			

### 竜の国ブータンの旅 (3-2)



▲茶色く濁った川



▲雪鱒

その次の日、いよいよ釣りの最終日になってしまった。ダムチュ川の下流に入る予定だったが、一人のガイドの家族(娘)が右足をねんざしてかなり重症だということで私がブータンに持参していた鎮痛剤などを持って見舞いに行ったりしたので釣り場への到着が遅くなってしまった。その上、この日は仏教徒にとっての大切な日だそうForesterの許可がなかなか下りない。そうこうしているうちに11時になってしまい、この日も茶色く濁った川に入るしか選択肢がなかった。川の色は茶色く濁っており釣りをする川の色ではなかったがForesterたちの集まる会議があるそうで、ほかの地域の川に入渓する許可も取れなかったのだ。予想通りに魚は渋く、名うてのフライフィッシャーであるTさんでさえバイト(あたり)はなかった。まして私では全く歯が立たなかった。現地の釣りガイドであるウタム氏がルアー用の釣り道具で、ラインの先に重り用の石と針を別々に結び、練った小麦粉を針につけてゆっくりとリトリブしたところ45cmの「雪鱒」を見事に釣り上げたのはせめてもの救いであった。うろこが細かい、マッチョで引きが強く尾びれの大きなきれいな魚だった。私たちもnymph(フライの一種)でまねをしてやってみたがバイトはなかった。最後になって「雪鱒」らしきサイズがあったのでドライフライで狙ったがやはりno fishだった。仕方なくその後はキャストイングの練習を別のところで観光を終えた娘達を交えて皆で行った。

ここでブータンのガイドについて紹介しておく。ドルジ氏は37歳。自分の持ちアパートに妹二人と娘一人と妻と両親で住んでいる。北インドの大学を卒業後はブータンで観光ガイドをしていたが、25歳からはマウンテンバイクやトレッキングのガイドをして生計を立てていた。最近になってフライフィッシングのガイドもするようになったとのことだ。私がフライフィッシングのことが大好きというドルジさんが「フライフィッシングやフライキャストイングはヨガに似ている。心を無にする点が瞑想と同じだし、自然と一体になることができるよね」と言った。私はドルジ氏の意見にまったく同感だった。しかしヨガをしている私の娘は怪訝そうに小声で「そうかなあ？ 同じかなあ？」とつぶやいた。

ウタム氏は山間の田舎町に育ち、現在はティンプーに在住している43歳。妻1人、息子3人(15歳、9歳、7歳)と賃貸アパートに住んでいる。彼は日本語が喋れた。ネパールで半年間日本語学校に通って覚えたのだという。またブータン人は子供でも英語を上手に話す。きっと優秀な民族なのだろうし、教育もいいのだと思う。若い女の子はみなかわいしいし、英語もきれいな発音で感心した。

今回のブータン旅行は、ほとんど魚が釣れなかったので私にとってはあまりいい旅とは言えないと思ったが、娘たちはブータンの文化に非常に感銘を受けていたようだった。もしかしたら娘たちが喜んでくれたことが今回の旅の一番の収穫だったかもしれないと思っている。娘たちはいろいろな僧院や占星術の学校などをめぐったそうだが、私たちとは全く別行動だったので彼女たちがどんなことに感動したのかあまり詳しくはわからない。なんでも娘は占星術の学校で占いをしてもらって「あなたは億万長者になる」と言われたそうで、とても気をよくしていた。私は「僕も釣れない川でなく、その占星術の学校に行って占ってもらえばよかったのかも？」と少しだけ思った。

ブータンの町や人々のたたずまいに100年前の日本や日本人を見ているような気がする時々あり、そのことは私にも印象深く感じた。女性もほんとに日本人のようにみえる。彼女たちが化粧をして日本を歩いていたら、私なら何の違和感も感じないで、日本人の美人と思うだろう。

今回は総じて釣れなかったが、娘が喜んでくれたこと、ブータンの風習や文化をだいぶ知ることができたこと、ヒマラヤ山脈を見ながらの絶景で釣りができたことが収穫だった…と思うことにしようと思った。いつの日にか、再度ブータンで巨大なブラウントラウトと金色に輝くゴールデンマシールを釣ってみたい気もするが、今のままのガイドシステムでは再挑戦する気が起きないのが本音だ。



▲ブータンの踊り