

発行日：2021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 61

透き通ったアマゾン川での釣り (3-1)

3日目の釣り (12月31日)

今日は2019年の大晦日。アマゾンで大晦日を迎えるのもちょっと変な感じがする。ほかの人もあまり釣れてはいないようだ。今年のアマゾンは11・12月に雨が多くて例年よりも水位が高く、水没しているジャングルに魚たちが散ってしまっていて釣りにくいとのことだった。例年だと12月の末には水位が低く、釣りのポイントが絞りやすくなっていて、魚もポイントに集まっているとのことだった。わざわざここまで来たのだ。そんな中でも10 lb (約4.5kg) のピーコックを釣りたい。昨日ボウズだったので今日は頑張ろうと張り切って出かけて行った。

朝から晴れて蒸し暑かった。蚊などの虫はほとんどいない。しかし

何といってもこの熱帯の暑さは身に伝わる。いつも水分補給に気を付けるだけではなく、日射病の予防から塩分の補給にも気を配らないといけないと何回もツアー・コンダクターの村ちゃんから言われていたので、粉末のポカリスエットや塩飴を日本から持参し、常にこれらを飲んだり舐めたりしていた。ニグロ川の支流との出会いでパッカを釣った。35cmくらいであまり大きくはないが、一昨日のパッカと同様引きは鋭く強い。パッカは茶色の魚で白い斑点がある魚だ。目が赤い。「パッカじゃなくてピーコックバスを釣りに来たんだ。パッカ(馬鹿)！」という感じだったが、釣れないよりはやはりうれしい。村ちゃんに聞くとパッカもピーコックバス的一种とのことだった。パッカはアスー(ピーコックバス)の幼魚で、生殖活動をするようになると色が茶色から黄色に変わるのだそうだ。

そのあとにジャングルを超えて入ったラグーン(沼のような場所)で5匹もワニと出会った。ワニの楽園なのかもしれない。そのラグーンでは残念ながら釣れなかったが、次のポイントに移動した後しばらくして待望の黄色いピーコックバス(アスー)が釣れた。45cmくらいでまだ目標にしていた10 lbには程遠いが、フライで釣った日本人はほとんどいないとっていい魚だ。ヤッター！そのあとにも幸運にももう一匹45cmくらいのアスーが釣れた。(裏面へ続く)



▲ ツアー・コンダクターの村ちゃん



▲ 釣りあげた45cmのパッカアスー

information

糖尿病療養指導士 屋根 真貴子

運動は他人には代わってもらえませんよ

新型ウィルスが世界中に蔓延し、日本でも感染拡大防止のために2020年4月に緊急事態宣言で外出自粛となりました。シニア世代は感染を恐れて家に閉じこもり、若い世代もリモートワークなどで自宅にすることが多くなり、運動不足になった人が増えたように思います。実際、当院に通院中の方からもそのような声をたくさん聞きました。

個人差はありますが骨格筋は40-50歳頃から徐々に弱ってくると言われています。なかでも70歳以上の高齢者に及ぼす影響は大きく、運動器の障害がきっかけで日常生活が自立できなくなり、支援や介護が必要となる方が近年増加しています。

平均寿命が延びている分だけ運動器の健康を長く保ち続ける必要があります。**運動能力を落とさないためには自分自身の努力しかありませんよ!!**

コロナの第3波の中ですが、一人一人が健康維持に対して関心を向け、筋肉低下を予防するための運動習慣を始めることが大切です。無理をしない程度のウォーキングを勧めますが、苦手な方には自宅でラジオ体操、片脚立ちや足踏みだけでもいいので始めて見ましょう。マスク、手洗い習慣は感染症予防には大変効果があります。これからも続けていきましょう。



— 休診のお知らせ —

2021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	31	25	26	27	28	29
						30

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						

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			

コロナの第3波が襲来していますが、皆さんお元気でしょうか？

もうひと頑張りすればきっと光が見えてくると思いますので、それまで希望をもって頑張りましょう。私どもも頑張ります。

透き通ったアマゾン川での釣り (3-2)

アマゾンの水は黄金色に澄んでいた



▲透き通ったネグロ川と白い砂浜

アマゾンの水は茶色に濁っているのかと思った。しかしペルーから流れてくるアマゾン川本流は茶色に濁っているが、ネグロ川は透き通っていた。ネグロ川（アマゾン川本流の北側を流れている支流）にはところどころにビーチが点在する。本当に白い砂で

できた砂浜だ。白い疑似餌（フライ）を川に入れるとボートの上から見るとはっきり黄色の疑似餌に見える。例えばココアのように濁った茶色ではなく、紅茶のように透き通った茶色なのだ。

その理由をここで紹介したい。ネグロ川の流域は花崗岩が大地のほとんどを占めていて、花崗岩が細かく崩壊や浸食によって石英となり、真っ白な鳴き砂のビーチを作っているのだ。99%石英で出来ている砂浜は真っ白で海の砂浜と何ら変わらない。またこのため川の水は酸性が強クポーフラがわからないので蚊も流域にはほとんどいないのだそうだ。（これは釣り人にとってはありがたいことだ）水中に微生物がないので、大量の落ち葉が腐敗せずに水中に長く残り、葉の中に存在するタンニンがネグロ川の水の中に遊出するために透きとおった黄金色になるといわれている。そんな酸性水のネグロ川であるが、熱帯魚の宝庫として有名で1000種類以上もいるといわれている。魚は木の実や昆虫類などを主に食べているのだ。いずれにしても点在する真っ白なビーチは空の青さと相まってとても美しく、写真で見ただけなら海のきれいなオーシャン・リゾートの写真と思うに違いない。前述したように洗濯やシャワー・トイレが我々の宿泊した母船には装備されていたが、それらに使われていた水はこの紅茶のように澄んだ黄金色の川の水が使われていた。いつも我々は午前7時に出発して様々なポイントで釣りを楽しんだ後にビーチでランチを食べた。釣った魚や母船から持参したサンドイッチなどを食べたり、ビーチの木に吊るしたハンモックでしばしのシエスタ（昼寝）をするのが常だった。村ちゃんやジュディオはビーチで泳いでいたが、私は体力温存のため遠慮した。私も泳いでみようかと思ったことがあったが、その場所にはジャッカレ（ワニのこと）がいるので「そこで泳ぐのはやめとけ」と言われてしまい、結局泳ぐ機会を失ってしまったのはちょっと今から思うと残念だった。

その日も昼の休憩の際に昼食を食べようとビーチに上がった。ランチになるのかと思ったらガイドのジュディオが「おーい、こっちに来てくれ！」と呼ぶのでそこに行ってみるとたばこの箱と同じくらいの足跡がビーチに点々とついている。ジャガー（現地語ではオンサ）の足跡だという。「昨夜のものだね？」と我々が聞くとジュディオは首を振りながら「ついさっきのものだ」と話した。ジャガーといえばあごの力がとても強く、小さなワニの頭蓋骨もかみ砕いて食べてしまう猛獣で、この辺

りの食物連鎖の頂点に立っている危険動物だ。ジュディオの判断で我々は昼食の会場を変更することにして、そそくさともう一度ボートに

乗ってほかのビーチに向かったのだった。昼食は必ずしもおいしくはなかったが、私はビールを飲みながらジュディオの吊ってくれたハンモックに身を横たえ至福の時を味わった。ジュディオはビーチの森の木に日光が遮られる場所に吊ってくれる。そよ風の中で30分弱のシエスタを取るとは本当の至福のひとつだった。もしジャガー（オンサ）が突然襲ってきたらという不安が頭をよぎったが、その時はその時だと思った。

マザーシップに帰ったら、マザーシップはまた今日も移動していて、今日はビーチに停泊している。そのビーチには椅子やテーブルが並べられていて大晦日の宴会が用意されていた。このビーチの周辺はとくに広々としてずっと向こうに熱帯の密林が見える。アマゾン川の流れもゆっくりしていて雄大な景色だった。我々は肉を焼いたり、魚を焼いたりしながらビールで2019年の大晦日の夜を祝ったのだった。

第4日目（1月1日）の釣り

朝起きてみると快晴だった。今日は2020年の元旦。皆、アマゾンでの初日の出を撮ろうとカメラを構えている。それにしてもなんと素晴らしい景色なのだろう。熱帯の密林とアマゾン川が赤く朝焼けに染まっている。

2020年の最初の魚は私のピーコックで始まった。午前中にもう1匹追加。昼食とハンモックでのシエスタ（昼寝）でゆっくりくつろぎ、足の疲れを取ってから午後にも頑張る。とにかく、フライを投げ続けるが、残念ながらそれ以上はあまり釣れない。午前中ボートでラグーンに行く途中、水没しているジャングルの中をボートで通った。おそらくは熱帯にしかない光景だったと思う。私にとって熱帯のジャングルをまじかで見したのは初めての経験だった。ラグーンではポポッカというやはり大きくはないが、今までとは別のピーコックバスの亜種が2匹釣れた。ピーコックバス（現地語でツクナレ）の種類は全部で15種類あり、アスー（これは我々の一般的に言うところのピーコックバスで、尾びれの付け根にクジャクのような模様があるためにピーコックと呼ばれる）、パッカ（引きは強いが、あまり大きくなることは少ないという。一説にはパッカはアスーの幼魚との説もある）、パッカアスー（パッカとアスーの両方の特徴を有している）、ポポッカ、バタフライなどがあるとのこと。私はアスー、パッカ、ポポッカの3種類を釣ったことになる。（次号に続く）



▲タバコの箱より大きいジャガーの足跡



▲アマゾンの初日の出とマザーシップ