

発行日：2021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

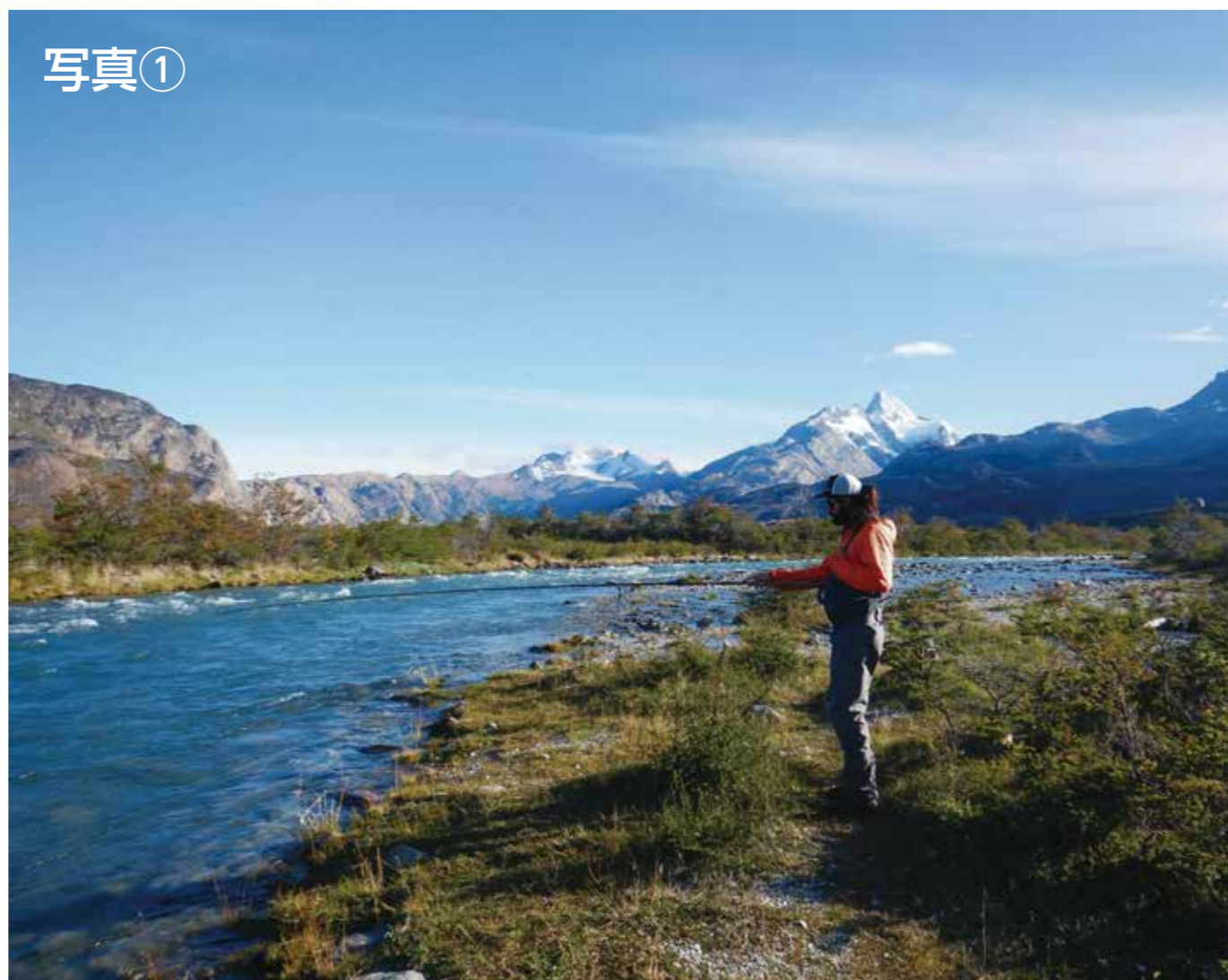
## 私の履歴 64

### キングサーモンを釣りにパタゴニアへ (2-1)

目ざす川の名前はカテリーナ川。北にあるピアソン湖からアルゼンチン湖に流れ込んでいる川で、川幅は20～25mくらい。流れはあるが腰くらいまでは川のなかで立ちこみが可能だ。(写真①) 初日は左岸に立ちこむ場所だった。腰くらいまで立ちこむが結構急に深くなっていて樹木が茂る左岸が近い。サウスポーの私には投げにくい場所だった。キングサーモンがそこここに見える。でかい！ペアリングしているものやオス同士で場所取りのことで喧嘩しているのか争っているのがあちこちに見える。そこにダブルハンドロッドでフライを鼻先めがけてやや上流からスウィングさせて釣るのだ。実は私は一度もダブルハンドロッドで実釣をしたことはなかった。そんな初心者が来る場所が世界最高のキングサーモン釣り場とは、ちょっとやりすぎかなあ？と思ってずっと不安に思っていた。そのため私は釣行の3か月前から休みの日には1日も休まず近くの小貝川に通い、1日3～4時間以上飽きずに練習を続けた。それでもキャストに全く自信が持てなかったの釣りに上手な方に合計3日間合宿のように集中的にキャストレッスンをしてもらった。3か月間で15日以上は練習

したので合計で60時間くらいは練習したと思うが、まだあまり自信が持てなかった。今回が、最初で最後のパタゴニア遠征と思っているので、雨が降ろうと風が吹こうと必死に頑張ってきたのだ。その結果がこれから試されることになる！

私のガイドの名前はトーマス。28歳の独身で、とてもハンサムな好青年だった。英語がとても上手（アルゼンチンの母国語はスペイン語）でPrivate schoolで習ったのだという。トーマスには釣り旅行会社の方から私はビギナーだと伝えていた。そのためか釣りを始めて暫くして「思ったよりはキャストが上手だ」とトーマスに褒められた。練習の甲斐があったと嬉しかった。(裏面へ続く)



▲ガイドのトーマスとカテリーナ川。後ろに見える山はノースピークという名前だった。水は澄んで冷たい。



## information

糖尿病療養指導士 工藤 優子

### 夏バテしないで夏をのりきりしましょう

コロナ禍で外出を自粛しているうちに、皆さんついつい食べ過ぎたり、運動不足になっていないでしょうか。炎天下では冷房の中で過ごす人も多いかと思えます。冷房の効いた室内と暑い屋外の温度差のために自律神経が乱れ、体温調整機能が低下して夏バテ症状（体がだるい、食欲不振、疲れやすい、イライラするなど）が出てきます。

適度な運動をすることは夏バテしにくい体を作るばかりでなく、運動でエネルギーを消費することで食欲や睡眠の質のアップも期待できます。ただし真夏に屋外での運動を行うと熱中症のリスクがあります。そこで自宅や日常生活の中で気軽にできる運動をおすすめします。



- ◎ラジオ体操：全身を使った、ほど良い運動となります。血行もよくなり全身をほぐすことができます。
- ◎日常生活で軽い運動を取り入れる：冷房が効いた施設の中などでなるべく階段を使ったり少し早歩きする。日常の動作を意識することで運動量を増やすことができます。
- ◎ストレッチや筋膜リリースを室内で行うのもよい方法です。

運動時の注意点としては水分補給と休息を忘れないようにしてください。疲れた時はゆっくり休みましょう。朝や夕方方の気温が低い時間帯に行い、自分の体力と体調に応じて無理のない範囲で行いましょう。



— 休診のお知らせ —  
2021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	24	25	26	27	28
29	30	31				

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		

## キングサーモンを釣りにパタゴニアへ (2-2)

頑張って釣るがなかなかヒットしない。「やはり簡単にはキングサーモンは釣れないな」と諦めかけた午後8時ごろ、初ヒット！すごい引きだ！魚はリールのドラグをものともせず強烈に走って下流へと向かった。私たちも急いで下流に走る。ラインテンションを緩まさないように気を付けながら魚と同じ位置まで下がって何とかいなしながらとり込みに入った。トーマスがネットを持って川に入ってランディングの体勢に入った瞬間だった。「ああ！・・・」なんと痛恨のラインブレイク！！見れば私の結んだパーフェクションノットがほどけてしまっていた。ああ！なんたることか！残念すぎるぞ！！一匹でいいから釣れてくれ！それが私の本心だった。

2日目。ここでの釣りのスケジュールは朝9時にレストラン前に朝食を済ませて集合。そこからガイドと一緒に釣り場まで自動車で移動して午後1時まで釣り。その後昼食を食べにロッジに戻り午後4時までは休憩。夕方は4時から9時まで釣りとなっていた。9時半ごろに日没となり、夕食を食べるのはいつも夜10時頃になってしまう。11時過ぎに寝て翌朝は7時起床といったところだ。昨日とは違うポイントだが左岸から同様に釣り下っていく。水はクリアで流れは重い。立ちこんでも左岸に木があって木にラインが絡まって私の投げ方ではなかなかうまくキャストできない。それでもここが我慢のしどころと思って、私のできる方法で無心にキャストを繰り返す。1時間くらいしてついにヒット。ぐっと急にラインが重くなりそれから魚が急に下流に走るのが分かった。やったぜ！今回は逃さないぞ！私にとっては初めての魚だ。祈るようにファイトする。ジ、ジーとリールが音を立ててどんどんラインが出ていく。どうなることかと思ったが、咄嗟にリールのドラグをさらに締めて何とか魚の突進を抑えることができた。9番の14.6フィートの竿が満月のように曲がっている。

(写真②) 魚と一進一退の力比べで20分くらいのファイトでようやく上がってきたのは108cmのメス。立派なキングサーモンだ。全身が黄色っぽかった。何という大きな立派な黄色の尾びれだろう。「素晴らしい！こんな見たことないぞ」そう思いながら尾びれの付け根を両手でつかんで満面の笑顔で写真を撮る。トーマスに撮ってもらう。(写真③) そうだ、私のためにフライを巻いてくれたSさんのフライを咬んでいる写真も撮らなくっちゃ！！今回の釣りに際して札幌在住の友人であるTさんとSさんに本当にお世話になった。彼らがいなければ今回の釣行での釣果はありえなかった。ありがとう。Sさんの巻いてくれたフライで釣れたよ。Sさんのフライを咬めた写真をたくさん撮ってからリリース。今回の釣行に持参したロッドを選んでネットオークションで落としてくれたEさんにも感謝あるのみだ。2日目にしてキングサーモンの釣果は出来すぎだと自分でも思った。

しかし、いいことばかりが続くはずはない。第2日の午後から第3日の午前・午後とNo fish。尾びれにスレでのバラシ（釣り上げられずに途中で逃げられたという意味）1本のみ。私は予備を含めて2本のロッドを持参していたので、ツアーコンダクターの村ちゃん（前回のアマゾンの時にもお世話になった好青年）に私の予備ロッドを貸したところ、キャストイングの練習中に130cmの大物を釣られてしまった。彼はルアーマンで私以上にフライに関して初心者だ。その彼に私のロッドで超大物を釣られてしまって、ちょっとショックだったが、90分も私のロッドでファイトしたとのこと。「僕では多分上げられなかっただろうなあ！」と思い直した。でもうらやましかった！私は自分が開高健になったつもりでNo fishでも黙々とダブルスベイクキャストを繰り返した。上流からの強風の中かなりキャストイングが安定して飛ぶようになってきたと自分を慰めるしかなかった。(次号に続く)

写真②



写真③

