



私の趣味《1》

野生動物に出会うアフリカの旅

碓 優子 (いかり皮膚科クリニック：座間市)

「母ゾウの足跡にはまってコケる子ゾウ」「だらしなく昼寝するヒョウ」「顔のかゆいガゼル」……ある当直の晩、入院患者のSちゃんが貸してくれた『動物のお医者さん』というコミックで、H大学獣医学部の漆原教授がアフリカの思い出を語る場面を読んだ瞬間、「見に行こう！」と決心。しかし、富士サファリパークならともかく、動物を見にわざわざアフリカまで同行してくれる友人も見つからず、もちろん家族にもキッパリ断られ、やっと実行できたのは10年前のこと。以来、アフリカへの旅を繰り返しております。そして、リピーターとなる程夢中になってしまったのが、ボツワナのカラハリ砂漠にあるオカバンゴデルタでした。1,000Km以上も彼方のアンゴラ高原に降った雨が数ヶ月の時を経てオカバンゴに溢れ出し、ゆっくりと広がりながら四国程の湿原を作ります。5月から9月、乾季の時期でも水は溜れることはなく、生きとし生けるものの奇跡のオアシスとなります。

出発前、最低限必要な物をソフトキャリー（デルタ内はセスナ機移動のため、ハードケースは持って行けません）に詰め込み、現地の人々に用いてもらうための鉛筆やノート、蚊取り線香、ユニクロで買ったTシャツやフリースなどで隙間を埋めます。香港、ヨハネスブルグ経由でボツワナへ入国、



ブッシュを刈り取り、平地にしただけの土の滑走路

そこからはセスナに乗り換え、水と土と緑が寄木細工の如く交錯する景色の中、砂地に刻まれた無数の獣道を悠然と歩くゾウの群れや植物の根のように幾筋にも分岐し蛇行する川を渡る何十頭ものバッファローを眼下に、宿泊地近くの飛行場を目指します。建物はなく、時にインパラやシマウマ達が占領している土の滑走路に着陸、そこで出迎えてくれるのが頼れるプロのガイド兼ドライバーです。自然に溶け込みひっそりと建っている宿泊施設は数組程度が泊まれる小規模なプライベートロッジが多く、どこも居心地が良く、緩やかな、穏やかな、静かな時の流れに癒されます。

四駆(トヨタのランクルが多いのは故障が少なく、耐久性に優れているという理由から)に乗り、目視あるいは足跡や糞などを頼りに動物を探すゲームドライブが一般的ですが、オカバンゴ独特のモコロという丸木舟でパピルスを掻き分け、風の音を聞きながらの長閑な水上サファリも素敵です。水と食糧とテントを車に積み、砂塵の中を移動するモバイルサファリ、自然との力関係を思い知るウォーキングサファリやブッシュサファリでは、野性味溢れる得難い体験ができます。どのサファリでも、大自然に立入らせてもらうことに感謝し、全ての生き物へ敬意を払うよう心掛け、そして細心の注意も必要です。夜中にライオンやハイエナの咆哮を聞くこともしばしばですし、危険なのは肉食動物だけではありません



コケていない子ゾウ

ん。ご機嫌斜めのゾウは不愉快さを全身で表現しまし、カバは現地の人々が最も恐れている動物です。幸いなことに今まで怖い思いをしたことがないのは、熟練したガイドのお陰です。

オカバンゴではリカオンやチータなど絶滅危惧種の動物に出会える機会にも恵まれ、漆原教授の思い出よりも遥かに素晴らしいシーンに感動することも往々にあります。マラカイト翡翠のような美しい鳥類や淡い色が上品な睡蓮の花も必見ですし、静寂の中、茜色に染まった大地に沈む夕陽も圧巻です。テレビで見ると必ず目も耳も塞いでしまうハンティングも生き抜くための必須条件、まさに輪廻転生の世界、命を繋ぐため必死に繰り広げられる日常の営みは、絶対に目を背けてしまってはならない厳かな儀式のようです。「あなた達はこれほど一生懸命に生きているのですね、私も頑張る！」と心の中で誓います。

自然のことなのでお目当ての動物に会えないことも間々あり、そのような日の夜は満天の星に囲まれて煌く南十字星に慰めてもらいます。そしてキャンプファイアを囲みながら、「カバの皮膚には汗腺も皮脂腺もない」「サイの角は骨でなく、ケラチン」とガイドから教わったり、「人間と動物の係わり方」などを語らい、ゆったりとした時を過ごします。

オカバンゴデルタはラムサール条約で国際的に保護され、ダイヤモンド採掘に依り比較的裕福なボツ



だらしないヒョウ

ワナ政府も、自然保護の下でエコツーリズムを推進、観光や生活目的の乱開発を抑えています。しかし、地球環境の著しい変化や周辺諸国での開発の影響でしょうか、昨今は野生生物の数も種類も減っているとのことです。3,000年もの間、どんな早魃でも枯渇したことのない奇跡の湿原が大自然に命を吹き込む楽園であり続け、カラハリの宝石と称される美しく雄大な景色が決して失われることのないよう、心より願っております。

この原稿を書き終える直前、東日本大震災が起きました。私の大切な友人も含め、被害に遭われた方々の笑顔が少しでも早く戻るよう切望いたします。そして、自分にも応援できる何かを模索しております。

私の趣味 《2》

ヨガ、読書、そして韓国ドラマ

馬場直子 (県立こども医療センター：横浜市南区)

親愛なる高橋さなみ先生から、「神皮」の趣味のコーナーに書くように依頼されて、私は特に人に誇れるような趣味なんて何もないから……と、いったんはご辞退したものの、さなちゃんが電話の向こうで凄く困った顔をしているのが想像でき、申し訳なく思いついつい私なんかでよければ、と引き受けてしまった今、とっても後悔しています。本当に人に私の趣味はこれですと言えるものなんてなにも

ありません。ですが、趣味というものを広義に解釈して、日常生活の中でやらなければならないノルマ以外に自分が好きでやっていることを趣味と言っているのなら、今の私にはヨガと読書と韓国ドラマがあります。

まずヨガについて。もともと体を動かすことは好きでした。子どもの頃のクラシックバレエ→中学校の体操部→大学時代のスキー部と何かしら体を動

かすことをやり続けておりましたが、研修医になった途端、時間がなくなり忙しくてこの習慣がはたと止まってしまいました。週に1回でもいいから何かしたいなあと思っていたら、ありました！ 横浜市大病院（当時は浦舟にあり）の「水曜日は走ろうかい（会）！」。その頃外科の福島恒男助教授（後の横浜市民病院院長）が中心となって、毎週水曜日の夕方、横浜市大病院に勤務する老いも若きも走るの大好きな人々が集まって、根岸の森林公園をその人なりのペースで走ろうかい、という集まりでした。根岸森林公園は1周約1km、適度なアップダウンがあり、春は桜、秋は紅葉が見事に美しく目を楽しませてくれ、それはそれは快適なジョギングコースでした。少々の雨でも水曜日の夕方はこっそり病院を抜け出して、その日の体調にあわせて10km～20km走って汗を流し、リフレッシュしたところでまた病院に戻って仕事の続きをしたものでした。お蔭で、まったくご縁がなかった他科の先生や看護師さん達とジョギング仲間になることができました。

そして皆で参加した横浜マラソン。銀杏並木の美しい山下公園をスタートして本牧埠頭を折り返し点として戻ってくる20kmコースを走りきった時は、辛かったけれど本当にすがすがしい達成感を味わう



写真1. 1985年、皮膚科入局1年目、横浜マラソン初参加

ことができました。翌日の神奈川新聞に完走した全ての人の順位とタイムが載りました（恥ずかしながら写真1参照）。しかし、この楽しい走ろう会も大学病院を離れ横須賀共済病院に赴任するとともに参加不可能となりました。その後、結婚、3人の子の出産の間、ほとんどスポーツなどする余裕がないまま、約15年ほど経過してしまいました。このままではいけない、と思いつつ余裕のない日々が過ぎ去りましたが、長男が5年生くらいの時、土曜日の塾の送り迎えをしていた際にふと塾のそばにあったスポーツジムが目にとまりました。これだ！と思い、迷うことなくそのまま入会申し込みをして、靴やウェアを揃えて早速スタジオ入りを果たしました。土曜日なら、子どもを塾に送って、そのまま私がジムへ行き、帰りにまた迎えに行けばちょうどよく、おあつらえ向きだったのです。最初は、エアロビクスにはまって熱心にやった時期もありましたが、結構動きが激しくて汗びっしょりになり、もうその後は動きたくなくなるほど疲れます。そこで年齢を考えてもう少しおとなしめのヨガをやることにしました。これがやってみるとものすごく気持ちよく、心も体もとてもリフレッシュでき、やった後は疲れるのではなく元気が湧いてくるようなのです。すっかりヨガが気に入ってしまいました。老若男女、自分の娘のような若い人から、親ほどのお歳の方もいらして、さまざまな年齢層のヨガ友ができたことも嬉しいことの一つです。今では、80歳になった母も誘って親子一緒に可能な限りの土日にヨガに行くことが何よりの楽しみとなり、学会などで行けなかった週末は欲求不満がつのります。

次に読書ですが、毎日の通勤の行き帰りの電車とバスの中、そしてお昼のお弁当を食べながら（お行儀悪いですが1人なのでつい）の読書の時間は、毎日の私の至福のひとつです。どんなジャンルも乱読気味ですが、最近夢中になって読んだのが、吉川英治の『三国志』、宮城谷昌光の『晏子』『重耳』『楽毅』『管仲（「管鮑の交わり」という故事の真意がわかりました）』などの中国の歴史ものです。三国志などは高校の頃にも読んだ覚えはありますが、これほど面白く夢中になった記憶はありません。やはり年齢を重ねてから読むと、全く違ったものになるようで、まさに心躍らせながら読みふけてしまいました。本当に、毎日の通勤時間が楽しみでしかたな

い程でした。中国の歴史ものばかりではなく、もともと大好きな曾野綾子の『天上の青』や藤沢周平の『蝉しぐれ』や『風の果て』も最近また読み返してしみじみと心にしみました。また、私以上に本の虫である長男から借りた伊坂幸太郎の『重力ピエロ』、東野圭吾の『容疑者Xの献身』、多島斗志之の『症例A』、海堂尊『チーム・バチスタの栄光』、『螺鈿迷宮』、『ナイチンゲールの沈黙』、『ジェネラル・ルージュの凱旋』、『イノセント・ゲリラの祝祭』、『ジーン・ワルツ』なども、軽い読み物としてなかなかおもしろく、あつという間に読めてしまいます。しかし通勤電車で本に夢中になって困ることがあります。乗り過ごしてしまうことと、慌てて降りるために電車の中にしばしば忘れ物をするのです。先週も本のお蔭で、大事な校正紙の入った手提げ袋を網棚に忘れてしまい、一瞬真っ青になりましたが、、後の搜索大作戦により、なんとか戻ってきました！

最後に、韓国ドラマですが、ミーハーの私はご多分にもれず多くの日本人中年女性がそうであったように、「冬のソナタ」以降、すっかり韓国ドラマにはまってしまいました！リアルタイムでは見られないドラマは予約録画し、気に入ったものはDVDに落してしっかり永久保存版にしています。「冬のソナタ」に始まり、「秋の童話」「春のワルツ」など四季シリーズ、「オールイン」、「美しき日々」、「チャングムの誓い」、「イ・サン」などなど、次々とまるで熱病に感染するように魅了されてしまいました。あまりドラマばかり見ていると家事はできない、締め切り原稿は書けない、家族からはテレビを独占し



写真2. 2010年夏、チャングムテーマパークにて。娘とチマチョゴリを着て

ていると苦情がでる、など自分で自分の首を絞めてしまうことになり、もうやめよう、これで最後にしようとは何度も決意したのですが、どうしても中毒のようにやめられません。今年の夏は、遂に家族も巻き込んでソウルに行き、チャングムのロケ地ツアーに参加し、娘と一緒にチマチョゴリを着て年甲斐もなくはしゃいでしまいました！（恥ずかしながら写真2参照）しかし韓国ドラマはどうしてこんなにも面白いのでしょうか。まずは音楽が素晴らしいのです。俳優さんも美しく、カッコよく、本当に素敵です！ストーリーも恋愛ものは日本のドラマより純粹な感じがして、歴史物は現在にも通じる教訓や真心が感じられ、見た後にすがすがしい気分が残ります。もうすぐ、「イ・サン」の後続として「トン・イ」が始まります。やっぱり絶対また見てしまいそうです。私にとって今もなかなか抜けられない落とし穴のような韓国ドラマ、これも趣味の一つと言えましょうか……？

私の趣味《3》

魚を求めて10余年

— 楽しく釣っておいしくいただく —

川口博史 (金沢皮膚科：横浜市金沢区)

最近どっぷりはまっているのが沖釣りです。そもそも亡父が釣り好きで小学生のころはハゼ釣りについて行きましたし、夏休みになるとたまにアジ釣りに連れて行ってもらいましたがよく船酔いしていたそうです（自分では記憶にないのですが）。その後しばらく釣りとは縁のない生活でしたが、息子が小さい時に三崎の防波堤などで釣りをするようになり、溪流、バスなどもかじりました。でもやはり海釣りが性にあっていよう、13年前に横浜南共済病院の有志で企画したキス釣りの仕立て船に乗せてもらう機会があり、そこで自分の沖釣り魂に火がついてしまいました。当日息子は船酔いしてしまいましたもう一度夏休みに短時間のキス釣りに挑戦、がまたしても彼は撃沈、もう船は乗らないというのでそれからは単独での釣行となりました。しばらくはアジ、キス、カワハギ、イサキ、イナダなどいろいろな魚種を求めて東京湾、相模湾、外房などに出かけていましたが、やはり魚の王者マダイを釣りたくてマダイ釣りの機会が多くなっていきました。でもはじめは当然釣れなくて、初めてマダイを釣ったのは2004年の秋、狙い始めて3年くらいたってからでした。初めは月1回程度のサンデーアング

ラーでしたが、開業してからは水曜日に平日釣行できるようになり、船宿も金沢八景のI丸に決まってきた船頭や常連ともだんだん顔なじみになってきました。そして記念すべきマダイを釣ったのが2006年の4月、5.5kgの大ダイを釣ることができました(神皮14号P59参照)。この船宿では5kg以上のタイが釣れると記念に魚拓を取ってくれるのですが、この魚拓は今も診察室に飾ってあります。さらに船頭や常連も患者で来てくれるようになりました。八景には船宿がたくさんありますがこれでもうよそへ行けないからだになってしまい(笑)、今でも毎週のように通っています。

マダイはほぼ1年中狙えますが季節によって釣りが微妙に異なり、なかなか奥が深いです。釣りはのんびり糸を垂らして魚が食うのを待つだけ、というイメージの人が多いですがそんなことはなく、潮の流れ、餌取りの有無などを読みながら仕掛けを上げたり下げたり、コマセのまき方を変えたり回収のインターバルを変えたりとなかなか忙しいものです。全然釣れなくても潮が変わった一瞬にばたばたと釣れることがあるので気が抜けません。以前は一杯飲みながらほろ酔い気分でやっていましたが、最近



診察室にはってある魚拓



5.8kgと4.3kg

はノンアルコールで真剣勝負です。初めは市販の仕掛けを使っていましたが、簡単なものは自分で作るようになりました。コマセ、仕掛け、潮の加減、魚の食いがばっちり合うと大釣りも可能で、2008年の秋には5.8kgを頭に4.3kg、3.5kg、3.2kgと、3kgオーバーを4枚釣り、船中独り占めなんてこともありました（また魚拓か？と喜んだのですが、2枚目からは6kg以上でないとダメと言われてしまいました）。マダイは最初の引きが強いので、リールのドラッグを調整して魚の引きに合わせて道糸を出しながらやり取りしないとばれてしまいます。この一進一退のやり取りと、最後に海面にボカンと赤い魚体が浮かび上がってくるところが一番興奮する瞬間です。マダイ釣りでは外道も釣れるので本命はだめでもおかずくらいはなんとかあります。季節によってはアジ、サバ、イナダ、ワラサなどが混じりますし、まぐれで3.6kgのトラフグが釣れたこともありました。でも完全ボウズ、1日やってなんの魚にも触れることなく終わった日もたくさんありました。

釣れた魚は当然美味しくいただきます。ちゃんと活け締めして持って帰りますがさばくのは見よう見まねで適当です。マダイは大ダイよりも1.5 - 2kgくらいの方が美味しいといわれていて、このくらいのが釣れるとどう料理しても美味しいです。新鮮なものはまずは刺身で食べますが、皮つきで湯引きしてもいいし、2、3日寝かせてからのの方が美味しいという人もいます。それから最近ハマっているのが

タイ飯とタイシャブです。マダイはだしが上品で新鮮だと生臭さがないのでご飯にいい味がしみ込んで最高です。釣れた翌日の木曜日の弁当はタイ飯で決まりです！そして木曜の夜はタイシャブ、日本酒や焼酎がすすんでつい飲みすぎてしまいます。余った刺身は漬けやお茶漬けに、他にもオニカサゴのシャブシャブやひれ酒も最高にうまかったし、冬の脂の乗ったマサバはシメサバにして棒寿司にしました。カワハギの薄造り肝あえ、タチウオの刺身、イサキの白子焼、外道で釣れたシコイワシの南蛮漬け、アジのキムチタタキやつみれ鍋など、魚料理のレパートリーも増えてきました。1月にはヤリイカでイカ飯も作りました。スルメと異なり身が柔らかいのでこれもなかなかいけますよ。

昨年後半は実はあまり釣れなくてちょっとスランプでしたが、2月に型のいいオニカサゴを4枚釣って少し復調したか？と喜んでいるところです。波さえなければこれからもおいしい魚を求めて「漁」に出たいと思っています。それともう一つの趣味である鉄道の撮影も、最近あちこち出かけているので休日が全然ありません。K先生お願いします！ゴルフなど新しい趣味の世界に私を誘わないようにしてください。

追伸：4月になり3週連続して8枚、3枚、6枚と復調しました！先日はマゴチもゲットしました。