

## 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。2021年はコロナに翻弄されているうちに、あっという間に過ぎてしまいました。2022年が良い年になりますことを祈念致しております。

さて、新年の恒例行事といえば初詣ですが、昨年同様に混雑を避けて分散参拝が呼びかけられ、縁起物も年末から授与が始まるなどコロナの影響が色濃い年始となりました。そんな中、密の心配がない初詣に行ってきました。目指したのは標高 2531m の蓼科山山頂にある蓼科神社奥宮、年末にしっかり冷え込んで雪が積もり、久しぶりの楽しい雪山ハイキングとなりました。

## 登山口駐車場はほぼ満杯

女乃神茶屋駐車場（標高 1720m）に午前 7 時 40 分ごろ到着、雪で狭くなった駐車場は既にほぼ満杯でしたが、かろうじて 1 台だけ空いていたスペースに車を停めることができました。もしここに停められなかったら、少し離れた駐車場に停めて車道を 1~2km 余分に歩くこととなりますが、私が下山してきたときにはそれも満杯であふれた車が数台路上駐車していました。

車を停めたら登山靴に履き替えてゲイターを装着、登山届を投函していざ出発。見ているとほかの人はほぼ全員、駐車場からアイゼンを付けて登っていきませんが、私はまだザックに入れたままです。この日の雪ならキックステップ（つま先を雪に蹴り込んで足場を作りながら歩くこと）をきっちりやれば登りはじめにアイゼンの必要はなく、むしろアイゼンなしの方が軽快に歩けます。標高が上がると雪が固く凍ってキックステップが効きにくくなるので、そこからが本当のアイゼンの出番です。

登り始めは暫く緩やかな斜面ですが、ほどなく樹林帯の急登が始まります。ここもしっかりキックステップが効いて快調に登って行きました。しかし…。気温はマイナス 12℃と低いですが風がなく、登っているとあっという間に汗が噴き出してきました。雪山では汗は禁物。濡れるとあとで体が冷えて低体温の危険が高まるので、汗をかかないようにペースを調節しないとイケないのですが、うっかりペースを上げすぎました。

とりあえず上着を脱いで、帽子も脱いで、手袋も脱いで、これ以上汗をかかないように体温を調節します。上着を脱いでいる人は結構いますが、手袋まで脱いでいるのは私だけでした。

## 森林限界手前でアイゼンを装着

標高 2200m 付近で樹林が途切れ、眺望が開けてきます。この辺りから風が強まり雪も硬くなってくるので、上着を着てアイゼンを装着しました。

振り返ると八ヶ岳最高峰の赤岳、その左に南アルプスの甲斐駒ヶ岳、右には中央アルプスの木曾駒ヶ岳。思わず絶景に見とれますが、この後でさらに絶景が待ち構えているので、ここはさっと眺めるだけにしてすぐに再出発。固く締まった雪にアイゼンがサクサク食い込んで、気持ちよく登って行けます。

雲一つない快晴ですが、遮るものがない山頂付近は

時々体がよろめくほどの強風で、瞬間風速 15~20m 位はありそうでした。登りで汗をかいてしまったことをちょっと後悔しましたが、優秀な服のおかげもあって辛い汗冷えで困るほどにはならず済みました。

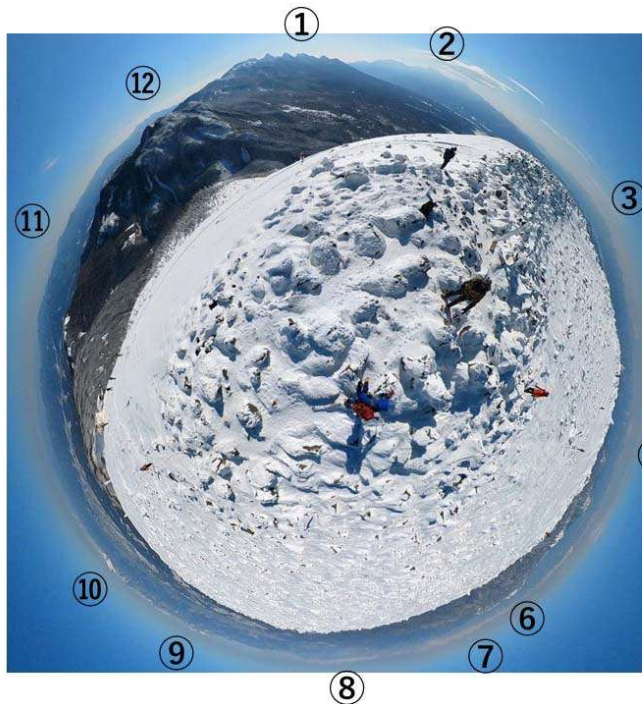


## 360度のパノラマ

八ヶ岳連峰の北の外に位置する蓼科山は、半ば独立峰で山頂ではまさしく360度のパノラマが待ち構えています。

登ってきた南方向にはさっさから見えていた南アルプス、南八ヶ岳、中央アルプス、そのまま右に視線を回すと御嶽、乗鞍、北アルプス、妙高、志賀高原の横手山、浅間山、甲武信岳。

この日は、空気がキーンと冷たく澄みわたり、はるか遠くまで眺めることができました。



蓼科山頂からの眺望

- ① 南八ヶ岳
- ② 中央アルプス
- ③ 御嶽山
- ④ 乗鞍岳
- ⑤ 穂高連峰  
(北アルプス南部)
- ⑥ 美ヶ原
- ⑦ 後立山連邦  
(北アルプス北部)
- ⑧ 妙高山
- ⑨ 横手山 (志賀高原)
- ⑩ 浅間山
- ⑪ 甲武信岳
- ⑫ 南アルプス

360度カメラINSTA360X2にて撮影

## 蓼科神社奥宮

山頂に着いたら、まずは山頂標識の前で記念撮影。蓼科山は数万年前まで活動していた火山で、この辺りも溶岩が固まった大岩がゴロゴロしていますが、冬にしっかり雪が積もると、岩の隙間が埋まってむしろ歩きやすくなります。

山頂は昔の噴火口で、サッカー場でも作れそうなくらいの広さがあり、その真ん中に蓼科神社奥宮があります(右写真、私の左はるか後方)。1ページ目の最初の写真の様に鳥居と小さな祠があり、冬は雪と氷で賽銭箱が埋もれていますが、ピックルで掘り起こしてお賽銭を入れてきました。

疫病退散をお願いしてきましたが、果たしてどうなることでしょうか・・・

ちなみに、下の写真はずっと以前に撮った雪が無い時期の山頂標識と神社、どこもかしこもゴロゴロ岩だらけの様子です。



## 不思議なカメラ

ところで、これらの写真、は360度カメラ、「INSTA360X2」と「消える自撮り棒」で撮影してきました。頭



上も足元もあらゆる方向の動画を撮れ、後から気に入った角度のスナップショットや動画を切り出して編集できる、面白いカメラです。

さらに賢いのが、専用の自撮り棒に付けて撮影すると、なんと自撮り棒は映らずに消えてしまいます。まるでドローンで空中撮影したかのようなですね。でもよく見ると自撮り棒とカメラの影は消せずに残っているのがお分かりいただけるでしょうか。

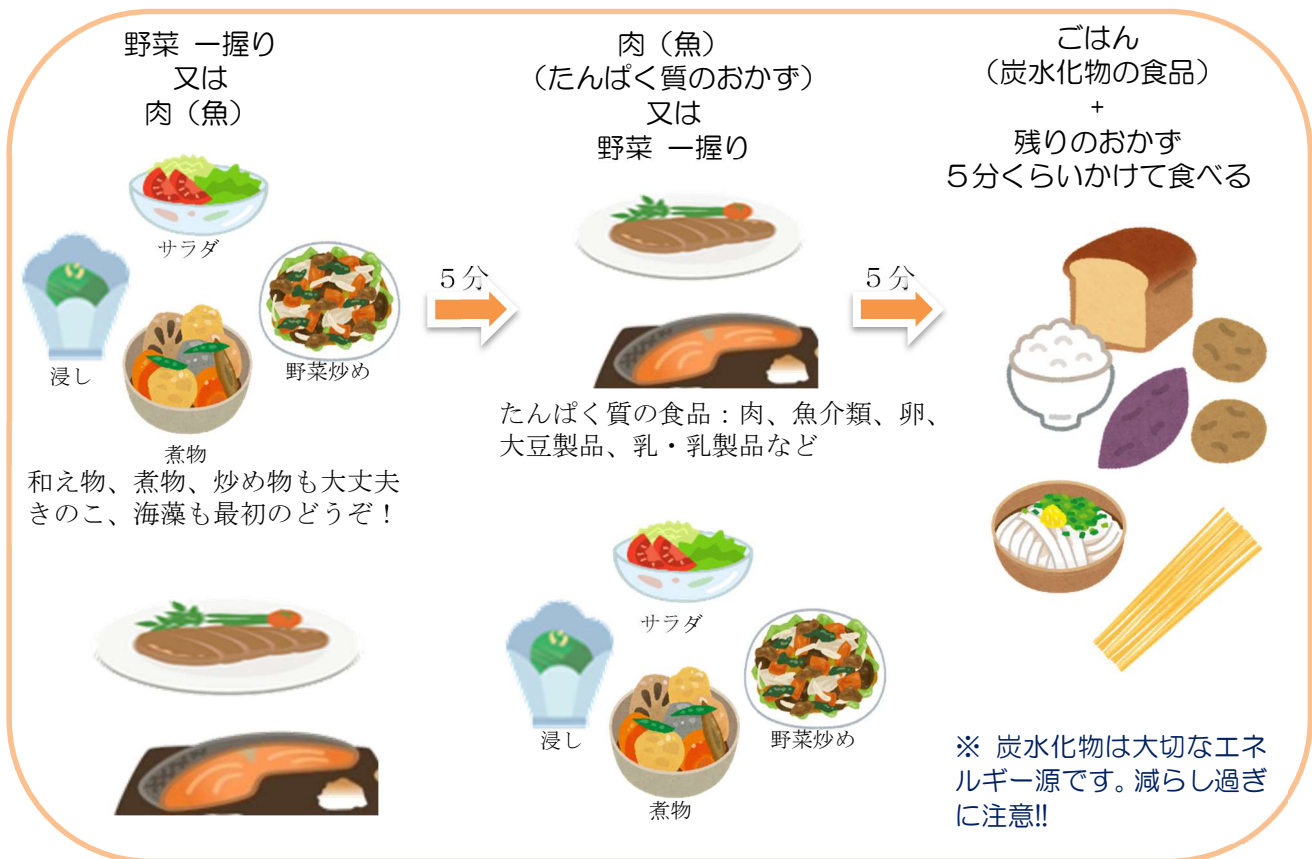
# おかずから食べよう!!

「野菜から食べましょう」と耳にすることがあると思いますが、**それはなぜ?!**

実は**食後血糖値が高いと動脈硬化がすすみ脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高める**ことが報告されています。**野菜やたんぱく質**（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）、**脂質を炭水化物**（ご飯、パン、麺類など）の**前に食べると食物繊維やインクレチン**（血糖を下げるインスリンの分泌を促すホルモン）によって**食後の血糖上昇を抑えてくれる**と考えられるからなのです。

食後高血糖は動脈硬化をすすめだけでなく**老化もすすめ**ます。

**食べる順序を変えて動脈硬化や老化の進行を抑えませんか?!**



— 若い方におすすめ —

野菜を先に食べることが食後の急な血糖上昇を抑えることにつながります

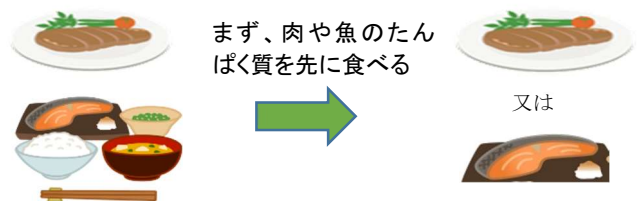
まず、食物繊維の多い野菜を先に食べる



— 高齢の方におすすめ —

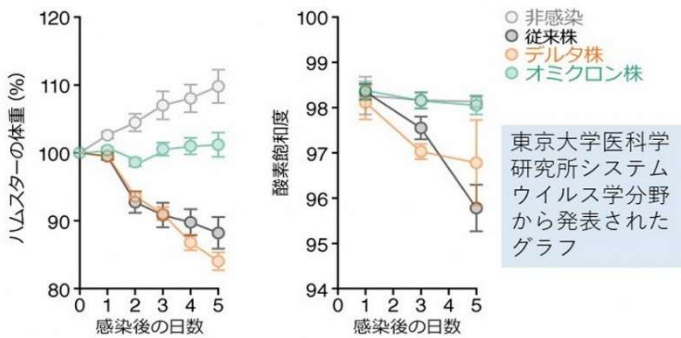
野菜から食べると肉や魚が食べられなくなる方、野菜より先に肉（魚）から食べることでフレイルや低栄養の予防にもなります。

ごはんより先に肉（魚）を食べると、「インクレチン」というホルモンの分泌を促します。胃運動をゆるやかにし、血糖の上昇を抑えることにつながります。



# 新型コロナ・オミクロン株

年明けから日本でもオミクロン株による第6波がやってきました。従来株よりも感染力が強いため感染者数が急増しています。感染者数が増えるとそれに比例して重症者数も増え、医療がひっ迫する恐れがあるため引き続き油断せずに皆で感染予防に努めることが大切です。しかしいくつか明るいニュースも見えています。オミクロン株が確認された南アフリカの感染者数をみ



ると。昨年11月末から感染者数が急増しましたが、減少に転じるのも速かったようです。

東京大学からは、動物実験で従来株に比較して、体重減少を認めない、酸素飽和度が下がりにくいなど、重症化しにくいという噂を裏付けるデータも発表されています。

油断は禁物ですが、出口は遠くないと信じてこの波を乗り切りましょう！

## 川柳

待っていた諭吉さんはすぐ帰る  
二刀流メジャーの記録を切りかえる  
嫌なことさらりと忘れてお笑月  
帰省する土産にそつと国なまり  
タイガース今年は寅年吠えまくれ

(紫竹のとら吉)



## Information

### 牛若はつらつ教室

2月11日(金) 休み  
3月11日(金) すわりずむ体操 第83弾  
4月8日(金) すわりずむ体操 第84弾

### 牛若いきいき教室

2月25日(金) 未定  
3月25日(金) 未定  
4月22日(金) 未定



## かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3  
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—

