

# ポラリスを仰ぐ北の大地から

## 熊騒動

寿都医師会 会長 萩答院尚嗣

わが町の隣の島牧村では、昨年から熊騒動が起こっています。

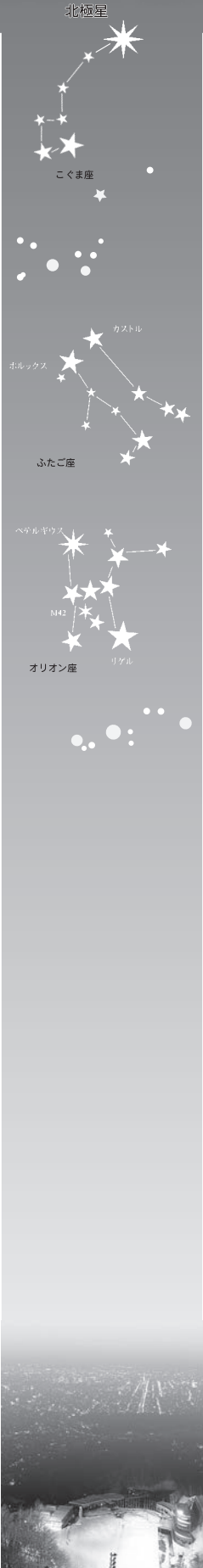
マスコミも集まり全国ネットで報道されているのでご存知の方もいると思います。

以前より熊の出没はわが町も含め毎年ありましたが、昨年より国道229号線周辺や国道を越え、海岸線、防波堤まで来るようになってしまったのは初めてのことです。墓がなぎ倒され、民家の裏窓に熊の手形が残っていたり、人間の生活圏に入り込んでいます。墓参りにも行けず、村の行事も屋内で行う状態が続いています。患者さんの中には夜、不安で眠れないとか、夜になると動悸がひどくなるなどと訴える方も出ています。

駆除のため猟友会のハンターが連日、昼夜問わずパトロールをしていましたが、熊がいても民家の近くや、夜間では発砲許可が警察からおりないので、追い立てて山に戻すしかできない状態です。昨年は箱罠で何頭か捕獲し、収束したように見えたのですが、やはり今年も熊がやってきている状態です。今年はさらに困ったことに、猟友会に支払う村の予算を削ってしまったため、猟友会は協力しないという問題も起こり、熊問題に追い打ちをかけています。

なぜ熊が民家や海にまで下りてくるようになったのかというと、昔は毎年熊を何頭ずつかを決めて駆除していましたが、それをしなくなったため熊の数が増えてしまったからだそうです。熊には、縄張りがあり、縄張りから追い出されたクマが村に下りてくるのだそうです。山に餌がなくなっているのももう一つの原因です。また最近では冬眠をしない熊もいるようで、生態系にも変化が出てきているのではないかと思います。

対岸の火事にならないよう、寿都町では今年からハンターを増員するために助成金を組んで人材育成を行い始めました。まだまだ続きそうな熊騒動ですが、飲んで夜道を帰るときに、熊に出くわすなんてことにならないように願うばかりです。



## ウォーキング依存

余市医師会 会長 小嶋 研一

私がウォーキングを始めたのは平成15年5月頃です。当時私の体重は82kg、BMI29.7とかなりの肥満体型でした。私自身あまり気にしていませんでしたが、娘が就職し初任給で私に体重計をプレゼントしてくれました。体重計には体脂肪率、推定年齢が体重とは別に表示されました。風呂上がり恐る恐る測定いたしました。体重82kg、体脂肪率は忘れましたが、推定年齢が65歳と表示されました。あまりあてにはならないと思いつつ、当時私の年齢は47歳、かなりの年齢差の表示で多少なりともショックを受けました。

「明日からウォーキングしよう」それは5月の連休の夜のことでした。次の日から余市川沿いの堤防を中心に3～4km歩きました。その後雨の日以外は時間を見つけ毎日歩くと決意いたしました。ウォーキングして約1ヵ月経ち体重計に乗ったところ79kgで3kg減量いたしました。歩き続け3ヵ月後には75kgになり、妻からも「痩せたね」と言われました。その後も雨の日以外は毎日5～6kmウォーキングしました。年が明けウォーキングを始めてから8ヵ月目には体重は70kgで12kgも減量いたしました。友人や知人も私の体重が急に落ちたもので「先生どこか体悪いのですか」「糖尿病かい？」などと聞かれる始末でした。体重も落ち、体の具合もすこぶる良い状態でした。正月休みは何かと来客も多く、4日ほどウォーキングをしませんでした。正月明けの外来では朝からなんとなく体が重く気息さを感じました。その日の昼休みに1時間ほどウォーキングしました。すると体が軽くなり気分も大変良い状態となりました。その時私の脳裏に依存という言葉が浮かんできました。何日ウォーキングしなければ症状が出るのかを試したところ、3日ウォーキングしないとなんとなく気分がすぐれなくなることがわかりました。現在も天気予報を気にしながらウォーキング依存の毎日を過ごしております。