

万年農業1年生 院長の自然観察日記 (52)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の4年目

雨の降らない日が続きました。2月25日に一日中降った雨が本当に恵みの雨でした。毎年たくさんの実をつけてくれる常緑樹の花柚子も、あまりの雨不足に葉の瑞々しさ(みずみずしさ)が失われ、反り返ってしまっていました。この日1日で25mlほどの雨が降ったので、植物たちも喜んだことでしょう。



院長が久しぶりに畑に行ったのはその2日前の2月23日。気温が20度まで上がった日。事務長は味噌作り。私は畑で鍬を振り、じゃがいも植えのための畝作りでした。本当は不耕起栽培が目標なのですが、「チガヤ」がはびこってしまったので、一度掘り起こして地下茎を除去しなければならなくなったのです。「チガヤ」というのは古民家などの屋根を葺く(ふく)茅(かや)に似ていますが、背が低いので、屋根に使われるのはススキなどが使われます。「チガヤ」は世界最強の雑草と言われ、日本中に生えています。スサノオ神社の茅の輪くぐりにも使われ、若い穂は甘いそうで食べることができるそうです。家畜のエサにも使われたそうです。しかし、感心している暇ではありません。一度定着したら根絶は困難と言われるほどの生命力です。

写真は苦勞して根を掘り起こして作った80cm幅の畝で、一日かけてやっと3畝できました！ひと畝に2列、計30個を植えました。しかし、2畝植えたところで時間切れ。いや～、我ながらがんばった！



しかし、写真のようにあと半分残っています。また一日かかるのかと思うと気持ちが萎えそうになりますが、がんばります。じゃがいもは、漢方で言うところの「氣」を増やすそうです。今年も植えたのは、「キタアカリ」「アンデスレッド」「デストロイヤー(グランドベチカ)」の3種です。休眠期間が比較的短いので芽が出やすく「男爵」や「メークイン」のように長期の保存には向きません。それを逆手に取って春秋の2回植えをねらっています(毎年、ねらっているのですが、なかなかうまくいきません。今年こそは・・・)。



夕暮れです。とても2月とは思えない陽気でした。昔から農民は一日いっぱい働いて、収穫時に自然に感謝したのだと思います。今回も読んで頂いてありがとうございます。



洋先生のスポーツによる痛みセミナー 94

手関節 TFCC (三角線維軟骨複合体) 損傷

手首の小指側にあるクッションの役目をする軟骨と靭帯を TFCC と言います。転倒時に手をついて傷めることが多く、ラケットなどの道具を使うテニスやバドミントン、野球、ゴルフなどのスポーツでは痛みのためにプレーが困難となります。また、日常動作ではドアノブを回すとき、鍋やフライパンを持ち上げるなどの動作で痛みを生じます。これは、TFCC の断裂で手首の安定性が損なわれるからです。正確な診断には MRI 検査が必要です。治療は装具などで固定し患部を安静にすることです。約7割の人は3か月以内に回復するといわれます。保存治療で改善しない場合には、手関節鏡視下 TFCC 縫合術、尺骨短縮術、TFCC 再建術などの手術治療が選択されることがあります。



●患者さんの声●

72歳女性。5か月前から右肩のあたりにしびれ感と痛みがあり、夜間にも痛くなるので良く眠れません。また、長時間座っていると腰が痛くなり両足にしびれも生じます。身長158cm、体重46kgとやせ型で、膝の痛みのせいか太ももの筋肉もやせています。指はごつごつと節くれ立った変形があり、朝は手がこぼってしまいます。整形外科的診断は頸椎症、仙腸関節障害、変形性膝関節症、ヘバーデン・ブシャール結節です。冬の寒さで足先は氷のように冷えますが、顔には赤みがさして、時々ぼせるそうです。加齢と栄養不良のため、陰(潤い成分)と陽(温める力)の両方が極度に不足し、冷えのぼせ・痛みしびれが生じたと考えました。漢方医学的に「陰陽両虚、陽虚浮揚」と診断して八味丸(はちみがん)と桂枝加竜骨牡蠣湯(けいしかりゅうこつぼれいとう)を処方しました。すると、1週間くらいで少しずつ症状が軽くなってきました。「右肩のコリとびりびりした感じがなくなった！両足の痺れも減った！」とのこと。両足が氷のように冷たかったのも良くなり大変喜んでいただけました。

(*漢方薬の効果には個人差があります。必ず漢方専門医、薬剤師に相談し、内服して下さい。)

まきようクリニック
つばめ日記
26 けいしかりゅうこつぼれいとう 桂枝加竜骨牡蠣湯
絵 エコピー

今年も瀬戸内海の牡蠣(かき)が大量死しているそうよ。
牡蠣↑
海水の高温化が原因、牡蠣は20度以上になるとストレスなんだって。
研修医

漢方では牡蠣は殻(から)の方を使うんですね。
成分のカルシウムが、精神安定、鎮痛、制酸作用を持っている。
研修医

陽虚浮揚(冷えのぼせ)は、下半身が冷えて、上半身に熱が登った状態だ。顔が火照って頭がふらつく。
牡蠣は上った熱を下げて精神を安定させるんだって。
漢方医

牡蠣と養殖業者さんに感謝だ！
僕は牡蠣の身とレモンに感謝です！
漢方医

あなたとともに歩む道を求めて
2026.01.01 No.223
総合誌 TOMO-MICHI 定価550円税込
223号 発売中！
特集 私たちの食と生活
ひと 齋藤恒さん 文芸 青森県立美術館 版画企画展「原子力船むつ」展示
中国紀行 私たちは決して忘れてはならない-日中不再戦-平和友好を求めて-
三橋牧 院長 東儀洋 副院長
医療エッセイ 私の新米医師時代 ~あらゆる自律神経失調の症状に両手ぶらぶら体操~
*201~222バックナンバーもあります！ご購入、お問い合わせは受付まで。