

# 万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (31)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目。

いよいよ2024年の幕開け、『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目の始まりです。2月4日は立春です。立春は、春の始まりであり、1年の始まり(つまり元日)とされています。前日の「大晦日(おみそか)」には豆まきをして1年の邪気を追い払います。新しい年を健康に過ごせるよう黒豆を食べる風習があります。これが節分です。「立春大吉」と書いたお札を貼っておくと厄除け開運の効があるとか。お札を買って来なくても、自分で書いて貼ってもいいそうです。

昨年のアスナロ農園の大豆です。青大豆のインバミドリ、黄大豆のトヨフサと借金なしという3種類を植えています。小豆も植えています。すべて自家採種して同じ畑で連作です。4年間連作ですから大したもので、収穫量はその年の雨量などによって左右されますが、病気もせず大体安定しています。「昨年のインバミドリは色がいつもより薄く小さめです。借金なしも小粒です。昨年の水不足が影響していると思います。ここまで実ってくれたのでほっとしました」と農園の方が話していました。トヨフサも借金なしも薄い緑色をしているのは高温だったせいかもしれません。これから農園では、味噌造りイベントが始まるので大忙しです。



インバミドリ



トヨフサ



借金なし

アスナロ農園のほうれん草は人気商品のひとつです。無施肥(むせひ。肥料を入れない)なので、植物の体内に硝酸態チッソ⇒アンモニアが残らないため「えぐみ」がありません。スーパーで買ったほうれん草を食べると「えぐみ」を感じることがありますが、あれが硝酸態チッソ⇒アンモニアです。野菜売り場にたくさんほうれん草があっても、アスナロ農園のほうれん草を買い求めるお客さんが多いとのこと。株元の赤い所は特に甘いですね。でも、ここにシュウ酸カルシウムが多いので生で食べない方がいいと言われています。シュウ酸の含量は、有機栽培でも慣行栽培(肥料・農薬を使用する通常行われている栽培方法)でも変わらないそうです。冬期は生で食べられる野菜が少なくて困ります。私は、ほうれん草もサラダで食べることがあります。今のところ、尿管結石は大丈夫です……。



ほうれん草畑



アスナロ農園の人参も人気があります。農園のお客さんが話していたようですが、スーパーで買った人参は冷蔵庫に入れていても「溶ける」ことがあるそうです。私は人参が「溶ける」のは経験がありませんが、腐るのはチッ素が多い証拠(肥料のやり過ぎ)です。無施肥のほうがおいしくできます。

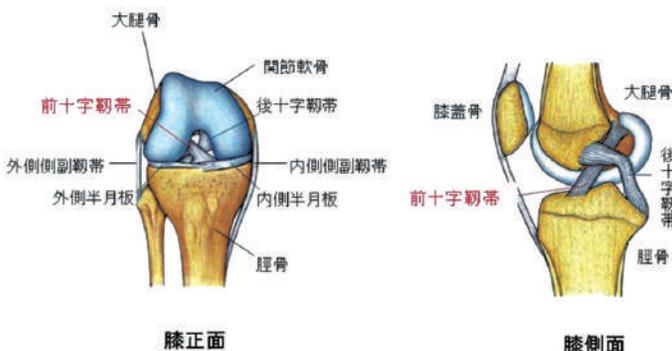
さあ、今年最初の植え付けはジャガイモからです。昨年は3月下旬に植えました。今年は1ヶ月前倒しで2月下旬にしようと思っています。霜が降りるのを警戒して遅く植えていたのですが、最近は遅霜が降りることはない、思い切って早く植えてみます。さてどうなるでしょう。芋の種類は、アンデスレッド・グランドベチカ(デストロイヤー)・キタアカリ・タワラマゼランです。

# 洋先生のスポーツによる痛みセミナー 69 前十字靭帯断裂

太ももの骨(大腿骨)とすねの骨(脛骨)をつないでいる靭帯の一つが前十字靭帯(ACL)です。両者をつないでいる靭帯はほかにも後十字靭帯や側副靭帯がありますが、なかでもACLは断裂すると自然治癒しにくい靭帯です。サッカー、バスケットボール、バレーボールなどのスポーツで捻挫して受傷するケースが多く、直後は膝の曲げ伸ばしができなくなり、次第に腫れが出てきます。通常は安静や装具などにより、数週間日常生活には不自由なくらいになりますが、「膝が何度もはずれてしまう」「膝に力が入らない」「膝がぐらぐらする」といった膝の不安定感が出てしまうことがあるため、筋力強化のリハビリを行いながら徐々に運動を再開していきます。

また、半月板損傷を合併している場合は、引っかけ感や荷重したときの痛みがでます。膝の不安定性が強い場合は半月板損傷が悪化し、変形性

関節症になる可能性があるため、壮年期まででスポーツをするような活動性の高い人は半月板修復術とACL再建術が選択されることがあります。



## ●患者さんの声●

40代女性。普段から肩こりがありますが、2日前から特に首から右肩が張って痛くなりました。整形外科的には頸椎症と診断しました。身長156cm、体重43kgとやせ型。のぼせやすく、上半身の汗かき、イライラ、口の渇き、めまい、寝つきが悪いなどの症状があるとのこと。また、不思議なことに毎晩入浴後に蕁麻疹(じんましん)が全身に出ます。腹診では腹部全体が張っており、胸脇苦満とみぞおちの少し上に圧痛があります。漢方医学的には「肝鬱気滞(かんうつきたい)、営衛不和(えいゑふわ)」と診断して香蘇散(こうそさん)と柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)を処方しました。すると、「首凝りはすぐ良くなった!」「熟睡できるようになった!」とのこと。処方を受けたところ夜の蕁麻疹も少なくなり、のぼせ、めまいも改善しました。

※ 営衛不和とは、体表を守る衛気(えき)と皮下組織の栄養を維持する営血(えいけつ)のアンバランスで発汗過剰や湿疹などの異常をきたすこと。

(※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



127 麻黄附子細辛湯 坐骨神経痛

絵 エコピー



215号 発売中!

総合誌 あなたとともに歩む道を求めて

TOMO-MICHI

2024.01.01 No.215 定価 550円税別

特集 - 広がるオーガニック給食の波-命の糧、食の安全は、私達が守る

- えん罪・袴田事件 袴田ひで子さんに聞く
- 特別取材 原爆小頭症を知っていますか?

三橋 牧院長執筆!



医療エッセイ 私の新米医師時代

東儀 洋先生執筆!

元気×3

ばね指の体操 ~A1 プーリーストレッチ体操~



\* 201~214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。