

# 万年農業1年生 院長の自然観察日記 (26)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の1年目。

6月は用事に追われて、畑には1回も行けませんでした(´\_`´)。5月28日に落花生を約30個植えて、楽しみにしていたのですが、なんと発芽したら鳥に食べられて3個しか残っていないとのこと(涙)。友人が、新たに植えてキラキラテープを張って鳥よけしてくれたそうです(感謝！)。

さて、北海道かぼちゃのその後です。やっぱりかぼちゃはいいですね。適度に茂った草の上を伸び伸びと這っています。小さいかぼちゃがありました。本当なら、花が咲いたら受粉してやるといいのですが、放任栽培です。虫にがんばってもらっています。



キウイフルーツ(イエローキウイ)です。この品種に合うオスの木を植えていないので、だめかと思っていたら、自家受粉したのでしょうか。きれいな実がなっています。するとすぐ、「いつ収穫? いつ食べれるの?」と聞かれるのですが、収穫は11月で、あと4ヶ月もあります。霜が降りたあとに収穫すると甘くなるそうです。秋の台風を乗り切れるかどうかが鍵です。



悲しいお知らせです。6月2日の台風2号の強風で柿の木(次郎)が折れてしまいました。白い棒で支えていたのですが、強風が棒ごと吹き飛ばしてしまったのです。友人がビニールテープで手術してくれました。木の生命力は、どのくらいなのでしょう。次郎、頑張れ!



アスナロ農園でじゃがいも掘りのイベントがありました。子ども達の歓声が聞こえそうな笑顔と採れたじゃがいもです(メーカーかな)!



## \*\*\* 第33回 健康コンサート 開催 \*\*\*

日時 7月19日(水曜日) 開演 14:00 (開場 13:00)

会場 赤羽会館1階 講堂 (北区赤羽南 1-13-1)

\*お誘い合わせの上、お気軽にご来場ください\*

お友達にも声をかけてみて下さい。健康コンサートへのご参加お待ちしております。(\*^\_^\*)

第33回健康コンサートの開催です。コロナ禍の中での3年間は、何処でもマスク、外出も控え、会話も減り笑いも少なく、心も体も小さくなっての生活でした。さあ、健康コンサートで、歌って笑って、健康について学んで、心と体を伸びやかにしましょう。

入場無料

まきようクリニック

つばめ日記



53 疎経活血湯 五十肩篇

絵 エコピー

## 洋先生のスポーツによる痛みセミナー 62 アキレス腱炎

アキレス腱は体の中で最も強靱な靭帯ですが、陸上や剣道など繰り返しジャンプが必要なスポーツによって微小な損傷を生じて炎症を起こすことがあります。また体重増加・扁平足・合わない靴が原因のこともあります。初期の場合はスポーツの休止・ストレッチ・外用薬が有効です。ふくらはぎの過度の緊張を減らすために、かかとを高くするインソールやサポーターを使用することもあります。繰り返しの微小損傷によって余分な新生血管(モヤモヤ血管)と神経線維が増殖すると、部分的にアキレス腱が肥厚して痛みが慢性化します。ステロイドな

どの局所注射が用いられることがありますが、アキレス腱が弱くなるため断裂のリスクがあります。最近ではモヤモヤ血管を改善させる運動器カテーテル治療を行っている医療施設もあるようです。

アキレス腱炎で痛みを感じるところ



### ●患者さんの声●

28歳男性。2週間前から、長時間座っていると背部痛がつかなくなり不安になり来院しました。身長183cm、体重77kgの大柄で見た目は元気そうです。背骨のレントゲンは異常なく、西洋医学的には背部筋痛症としか言いようがありません。そこで舌診すると、遠慮がちに出した舌は心なしか震えており、表面には白く厚い苔が付いています。実は、徹夜で勉強や仕事をしていることで疲れやすく、下痢もしやすいとのことでした。脈はやや緊張した弱い脈です。漢方医学的に「肝陽化風、やや気虚で痰湿」と診断して抑肝散化陳皮半夏(よくかんさんかちんぴはんげ)を処方しました。2週間後、「漢方で徐々に痛みが良くなりました」とのこと。頑張りすぎないようにお伝えして、しばらく漢方を続けてもらうことにしました。

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



213号 新発売!!

総合誌 **あなたとともに歩む道を求めて**  
**TOMO-MICHI**  
2023.07.01 No.213 定価550円税込

- ひと / 石川早智子さん ●応援します / 小林宙さん
- 緊急取材 / 隠されていたワクチンデータ
- 実践絵本 / 私の学級開き

三橋 牧院長執筆!

東儀 洋先生執筆!



医療エッセイ 私の新米医師時代

元気×3 扁平足の痛みや 予防に効果的! かかと上げ体操

\*201~212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。