

万年農業1年生 院長の自然観察日記 (27)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の1年目。

8月11日、暑い日でしたが、果樹園に行ってきました。内心、また水やりが必要かと心配していましたが、奇跡的に雨が降ってくれて、水やりの必要がなくなったため、念願の支柱立てを行うことができました。植えてから3年経過したので、それまで支えていた支柱をはずしたら、なんと風の強いこの果樹園では、強風にあおられて柿の木が折れたほか、栗の木なども曲がってしまい、かわいそうなくらいでした。そこで、再度、支柱が必要になったわけです。

これまでは土に手でできるだけ深く支柱を刺して木に縛りつけていたのですが、あまりの風の強さに支柱ごと抜けたり、斜めに倒れてしまったりして用をなしませんでした。そこで穴掘り機を買って50cmほどの穴を掘りしっかり支柱を立てたのです。以前、「次郎、頑張れ!」と書いたのですが、折れたのは「次郎」ではなく「太秋(たいしゅう)」でした。でも、折れた所から元気な枝が伸びて来たのです!すごい。根がしっかり成長していたのですね。支柱で支えてこれでどんな強風が来ても大丈夫。どんどん大きくなれ!

実が2個着いていたのは「禅寺丸」という授粉樹です。授粉樹というのは、とても花粉が多い木で、ほかの木に花粉が飛んでたくさん実ができるようにと植える木です。でも、授粉樹の実も食べれます。「桃栗三年、柿八年」と言われます。この木は3年目です。どんな味かな?



「桃栗三年、柿八年」の栗の木です。やはり3年目。確かに実がなりました。この諺(ことわざ)は正しいようです。「ぼろたん」「銀寄」「美玖里(みくり)」の3種類を植えたのですが、どの種類かわからなくなってしまいました(泣)。

皮のむけ方で「ぼろたん」はわかるのです。渋皮から実が「ぼろっと」取れるので「ぼろたん」。

果樹はほかにもあって、やらなければならないことは山積みです。特にキウイフルーツの棚を上手に作らなければなりません。今はジャングルみたいになってしまいました。



苺の草取り：エンコログサにおおわれた苺畑です。それでも、背の高い草(セイダカアワダチソウなど)を抜いたあとのことです。畑に初めてやって来た方に、「ここはこれから何を植えるのですか?」と言われてしまいました。なんとか草取りをがんばらないといけません。



ブルーベリーの夏剪定：雨が少ないので、実が少ないブルーベリーですが、中にはたくさんの実をつけた樹もあります。

スイカとかぼちゃ：北海道かぼちゃができて来ました! 私にしては上出来です。しかし、植えた苗は10個以上……。



収穫予定のかぼちゃは……個。

スイカ!と言っても、小玉くらいの大きさしかありません。本当は大玉のスイカの種なのですが。中は赤か黄色か。今年は種取りします。来年は、畝立てをしっかりと豊作へ!

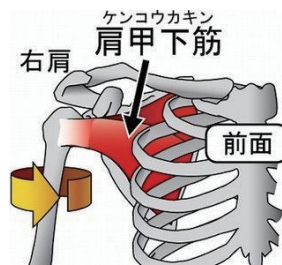


今年も大豆の栽培が始まりました。農園の方が、雨と種蒔きをにらめっこして、上手に発芽させることができました。収穫は11月です。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー64 肩甲下筋腱損傷

上腕骨頭を包み込むように存在する肩の内在筋(腱板といいます)の一つに肩甲下筋があります。スポーツではラケットを振り下ろしたり、投球する動作で最も重要な筋肉で、肩甲骨と肋骨の間に存在する筋肉部分と上腕骨頭の前方に付着する腱の部分があります。大部分は表面から触ることは困難ですが、損傷すると肩の前方に腫れや痛みを生じることがあります。例えば、ゴー

ルキーパーが腕を上げた状態でボールを強く片手に受けた時や、支柱などをつかんだまま転倒しそうになって腕が強く後ろに引っ張られることで損傷することがあります。診断には各種の徒手検査やレントゲンのほか、エコーやMRIが有用です。損傷が軽い場合はリハビリなどの保存治療が、断裂が大きい場合は修復手術が行われることがあります。



●患者さんの声●

74歳女性。10年来の腰痛と右足のしびれが時折悪化するため来院しました。診察の結果、仙腸関節障害が原因と診断しました。身長163cm、体重56kg。疲れやすい方で、脚が冷えてつりやすく、夜は2回トイレにおきます。舌は苔が少なく、乾燥しています。また、4-5年前から夜に口が乾き、咳も出るとのことです。脈は細で弱。腹診では、腹壁が全体にやや弱く、下腹部に力がありません。漢方医学的に「血虚・風痺(ふうひ)、腎陰陽虚」と判断して、疎経活血湯(そけいかくけつとう)と八味地黄丸(はちみじおうがん)を処方しました。2週間後「腰の痛みとしびれはだいぶ良くなった!」「漢方を飲んだらすごく口が潤って咳も出ない!」とのこと。さらに夜間の頻尿もなくなったので良く眠れるそうです。長年の苦痛から解放されて、感激もひとしおの様子でした。

(※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。)

総合誌 あなたとともに歩む道を求めて

213号
発売中!!

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!



医療エッセイ
私の新米医師時代

東儀洋先生執筆!

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。