

万年農業 1 年生 院長の自然観察日記 (28)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の 1 年目。

暑い夏がようやく過ぎたものの、まだまだ暑い日が続きます。でも、日中と夜の温度差があるので過ごしやすくなりました。果物などでは、この温度差でおいしいものができると言われます。今年は暑いだけではなく、雨がとても少ない夏でした。7～8 月には冬人参の種を蒔かなければならないのですが、その時期の見極めがとても難しく、友人も 2～3 回蒔き直したようです。

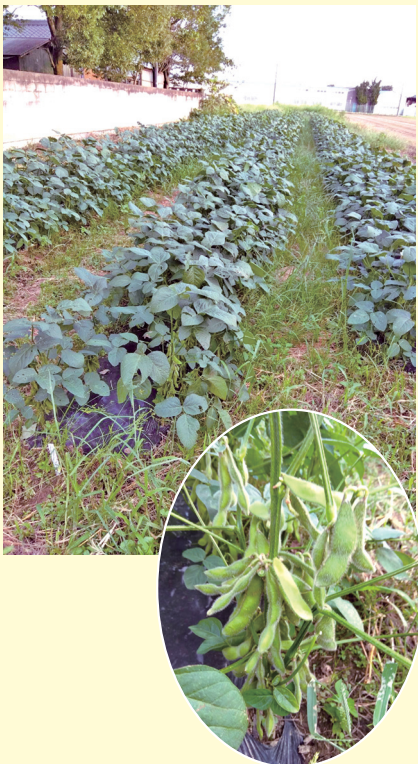
じゃがいもは、男爵やメークインが有名で白に近いですが、最近では実に色々な種類のものがあります。カラー芋と言われる黄色系や赤系の芋です。また、じゃがいもの特徴のひとつに休眠期間があることは以前にも書きました。休眠期間が短いじゃがいもを利用して春秋の二期作ができれば種芋を買う必要がありません。そこで、今年の 7 月に収穫したアンデスレッドとキタアカリを 9 月に植えようと芽が出るのを待っていたのですが、なかなか出て来ません。そこで、しょうがなく、また種芋を買うことになりました。植えたのが 9 月 6 日。地表に芽が出て来るのに 1 カ月かかるのですが、2 週間ちょっとで畑に行ってみるといくつかの場所で芽が出ていました。写真は「デジマ」です。アンデスレッドも少し芽が出ていました。これらの休眠期間は約 60 日です。夏に植える場合は、種芋を切ると暑さで腐ってしまうので、1 個まるごと植えます。来年の春は、もう少し早く（3 月末）植えて、6 月中旬までには収穫しておかなければなりません。芋の自家採種 1 年目はできませんでした。

在来種の「北海道かぼちゃ」をめでたく収穫し、おいしくいただきました。私の好きなホクホク系ではなかったのが残念ですが、まずはよしよしです。そして待望の種が採れました。なんてきれいな種なんでしょう。洗って乾かして来年のために瓶に入れておきました。そしたら、なんと芽（根）が出てしまったのです！半濁きだったのですね。そこでポットに植えてみました。じゃがいもが、二期作ができるように、かぼちゃも二期作ができるようです。ただ



し、8 月までに植えるようで今年は 1 カ月遅れとなりますが、畑に植えてみます。果たして実をつけるまで行ってくれるでしょうか。

落花生です。春には鳥に食べられたりしましたが、豆を蒔き直して、先月には生い茂る草を除草し、ようやくここまで来ました。収穫まであと 1 カ月です。



最後は、友人の所の大豆「トヨフサ」です。花が咲いて莢がついて来たところに絶妙のタイミングで雨が降りました。太陽と雨だけは人間の手でどうにもなりません。お天道様にありがとうと言うほかありません。

まきようクリニック

つばめ日記

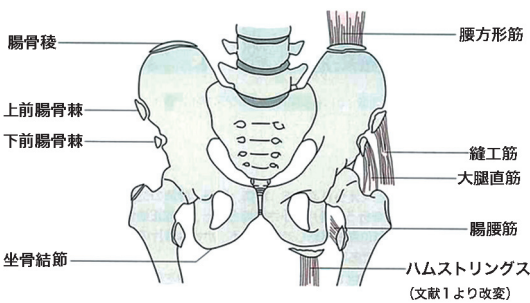


とうきしゃくやくさん
23 当帰芍薬散 しびれ篇

絵 エコピー

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 65 骨盤剥離骨折

成長期にランニングやダッシュ、ジャンプ、ボールのキックなどで脚の付け根や臀部（おしり）に強い痛みが生じる場合、剥離骨折を疑います。成長期の骨には骨端線が残っていて、筋肉が強く収縮したときに引っ張られてはがれてしまうことがあるのです。脚の付け根であれば上前腸骨棘と下前腸骨棘、臀部であれば坐骨結節に生じます。ほとんどの場合部活などの運動の中止で数か月のうちに骨の癒合が得られます。痛みが改善しない場合や骨の転位が大きい場合に手術が行われることがあります。再発予防には、股関節や骨盤周囲の筋肉の十分なストレッチが重要です。



● 患者さんの声 ●

81 歳女性。1 か月前から就寝中に寝返りすると左肩甲骨と腰の右側が痛くなるので良く眠れません。診察の結果、頸椎症および腰椎症と診断しました。身長 150cm、体重 50 kg とやや小太り。足腰が疲れやすく、脚は冷え、口は渇き、夜間頻尿は 4-5 回！とのこと。舌は赤くて苔はなく、脈は弱く、腹力はやや弱く臍の下がとくに軟弱です。漢方医学的には「腎陰陽虚」と診断し、八味地黄丸を処方しました。すると 2-3 日で痛みが改善。「なぜか痛みが漢方で良くなってびっくりしました！」と驚きを隠せない様子でした。最近私が気になっている高齢者の痛みの原因の一つにミネラル不足があります。一人暮らしで料理が面倒だからとミネラル不足を招く加工食品ばかりで済ましている方が増えているからです。昆布を水につけて 1 日冷蔵庫に入れておいてから翌朝の味噌汁にしたり、煮干しやあごだしを使うとミネラル補充になります。医食同源の考えこそ痛みや疲れ知らずへの第一歩です。

(※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。)



214 号
新発売!!

総合誌 あなたと ともに歩む道を求めて

TOMO-MICHI

2023.10.01 No.214 定価 550 円税込

- ひと / 山田正彦さん
- 水保紀行 / 倉本 ユキ海さん
- 文芸 / 劇『関東大震災』上演続ける

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

腰の痛みや予防に
効果的！
尻上げ体操



* 201～213 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。