

# 万年農業1年生 院長の自然観察日記 (29)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の1年目。

信州では、もう霜が降りたとの便りが届きました。秋がとても早く夏から一気に冬へ変わって行く日本ですが、東京はなんとか20度台を保つ日が続いています。

9月のクリニックニュースでお知らせした秋ジャガの様子を見に一ヶ月ぶりに行ってみてびっくりしました。なんと背丈が30~40cmくらいにまで立派に育っていました。アンデスレッドとデジマの2種類のじゃがいもを植えたのですが、アンデスレッドは100%芽を出していたのですが、デジマは育ったのがたったの3株しかありません。こんなに品種で違いが出るのですね。残暑もひどかったのでデジマは土の中で腐ってしまったようです。ウーン。友人がきれいに垂直栽培用に支柱を立て縛ってくれていました。私は、この日は土寄せをして来ました。写真では良く見えませんが、たくさんつぼみをつけていました。あと一ヶ月、霜が降りなければ無事収穫までたどり着けます。



アンデスレッド



デジマ



土寄せ後のジャガイモ

人参です(右上写真)。人参は友育ちなので、一粒ではなく数粒蒔いて、段々と間引いて行きます。広い農場では、この作業が大変で、コーティングした種とかシーダーテープという最初から間隔をおいて発芽するように調整された市販品を使います。まだ3~4cmほどの小さ

な苗ですが、やがて12月頃には立派な人参になるのですから、自然は不思議です。



茄子が大きく育っていました。私の背丈よりも高いのです。今年は雨が少なく、水が好きな茄子は苦戦していましたが、よくここまで成長したものです。黒光りしたい茄子の実がついています。下のほうの葉より上の葉が大きいのは、夏に雨が降らず水不足で、秋になって雨が降ったので成長が良かったためです。良い実をつけるには大きな葉が必要です。写真には写っていませんが、株元にもっとしっかり草マルチをしなければなりません。最初は厚く敷いた草マルチも途中で薄くなってしまい地面の乾燥を防げなくなってしまうので、途中で追加していかなければなりません。地味ですが大事な作業です。



最後に、アスナロ農園の今年のサツマイモ(シルクスweet)です。これだけ並べると迫力がありますね。今年は猛暑でサツマイモが大きく育ち過ぎて巨大になってしまいました。掘るのは大きいほうが楽しいのですが、売るのは買い手がつかなく難しくなります。頭の痛いところです。

## \*\*\* 第34回 健康コンサート 開催 \*\*\*

日時 12月20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。(※~※)

長く暑かった夏が、“やっと終わった”と思っていたら……アララ! もう今年も残り2ヶ月。“光陰矢の如し”ですね。健康コンサートのキャッチフレーズは、「歌って、笑って、明日も元氣!!」さあ、コンサートに参加して心身を温めて、あなたの免疫力をUPさせていきましょう。沢山の方のご参加をお待ちしております。 \ (vov) /

入場無料

まきようクリニック

つばめ日記



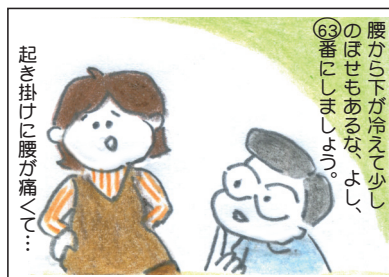
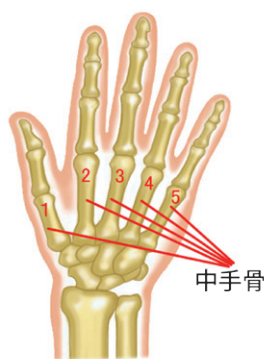
63 五積散 腰痛篇

絵 エコピー

## 洋先生のスポーツによる痛みセミナー66 中手骨骨折

手の甲の骨を中手骨と言います。手は非常に繊細な動きが必要なため、骨折が治るだけでなく指が曲がりにくいなどの機能障害が出ないことが非常に重要です。骨折転位があれば可能な限り整復して指がきちんと曲がるかどうか確認します。この時、骨折した指が隣の指と重ならないことにも気をつけます。指が正常に曲がる状態であれば、ナックルキャストという機能ギプスで保存的に治療することが可能です。これは石黒法という画期的

な治療法で、骨折部は最低限の固定にとどめて、初期から指を曲げる運動を行えるため、後遺症が残りにくいのです。具体的には、MP関節(第3関節)のみ屈曲位に固定し、指節関節(第1および第2関節)と手関節(手首)を自由に動かせるものです。ただし、骨折部が不安定なものや、整復が困難で指の屈曲が正常に行えないものは適応外で、手術が必要な場合があります。



### ●患者さんの声●

43歳女性。3か月前から右肩痛がひどくなり来院しました。半年前から歩行時の右足底の痛みもあります。西洋医学的には右肩周囲炎と右足底腱膜炎と診断しました。身長162cm、体重56kgとやや小太り体型。色白で疲れやすく汗かき、月経不順があります。舌は腫れぼったく湿っぽい苔があり、脈は弱く沈んでいます。漢方医学的に「気虚の風湿」と診断し、防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)を処方しました。2週間後「仕事上の右肩の痛みが気にならなくなった!」「右足痛も良くなった!」「そういえば、台風の時のいつもの頭痛がなかった」とのこと。漢方を継続したところ、肩の夜間痛も消失。さらに月経周期も正常になり、体全体の調子が良くなったことを大変喜んでおられました。

(※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。)

総合誌 あなたとともに歩む道を求めて

214号 発売中!!

TOMO-MICHI

2023.10.01 No.214 定価 550円税込

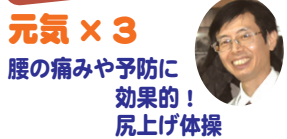
- ひと / 山田正彦さん
- 水保紀行 / 倉本ユキ海さん
- 文芸 / 劇『関東大震災』上演続ける

三橋牧院長執筆!

東儀洋先生執筆!



医療エッセイ 私の新興医師時代



元気×3 腰の痛みや予防に効果的! 尿上げ体操

\* 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。