

# 万年農業1年生 院長の自然観察日記 (30)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の1年目。

最初にお伝えしないといけないのは、2毛作を狙って植えた秋ジャガと秋カボチャは、11月20日頃に降りた霜で終わりになってしまいました。友人のところのアンデスレッドは、大きく育っていたので霜に負けません。肝心要の私のところが一番遅く植えたので株は小さく、霜の影響が大きく出てしまいました。来年の春ジャガの種芋は、友人から分けてもらうこととなります。来春は、もっと早く植えて早めに収穫し、休眠期間を充分にとって秋ジャガに備えたいと思います。失敗は成功の母！

さて、写真は11月22日に収穫したスイカ（新大和II号。固定種）と北海道カボチャ（固定種）です。なんとゴールデンウィークが明けてから植えたスイカとかぼちゃが今できました！半年もかかった割に小さかった・・・。ソフトボールよりは、もっと大きいですが。早速、スイカを食べてみたら、ほんのり甘かった。無事種取りしました。これでスイカも来年、自家採種、2年目を迎えることができました。こんなに時間がかかったのは、途中の暑さと雨不足で株が大分弱ったためです。まだ株が小さい時に暑過ぎて、さらに雨不足が追い打ちをかけた。しかし、よく持ち直したものです。ですから、このスイカもカボチャも2毛作でできたものではありません。



落花生ができました！10月初めに草取りしたかきがありました。「おおまさり」という、柔らかいので、ゆで落花生として食べる比較的新しい品種です。通常、ピーナッツとして食べているのは、「千葉半立ち（はんだち）」という昔からある千葉県の特産の品種です。「おおまさり」も千葉県で開発

されました。肥料もいらず、農薬もいりません。大豆を始め、豆を食べることは健康に大事です。「おおまさり」は美味しいので、食べ過ぎないように。食べ過ぎるとどうなるか？さすがに消化不良になるのではないのでしょうか。



写真では見えにくいのですが、落花生が細い紐のようなものでぶら下がっているのがわかるでしょうか。これが「子房柄（しばうへい）」で、花が咲いてから、花がまるで地上に落ちるかのよう土にもぐって実ができるのです。だから「落花生」なのです。落花生はトマトや茄子のように地上にできるのではないのでご注意ください。一度、畑で体験してみてください。感動ものです！

食用菊です。黄色が「阿房宮（あぼうきゅう）」で、青森県で一般に栽培される菊です。ピンク色が、「もってのほか」で、山形県で栽培されます。「もって菊」とも呼ばれ、新潟県では「かきのもと」「おもいのほか」と呼ばれています。食用菊のように食べられる花のことを英語で「エディブルフラワー」と言い、マリーゴールドやビオラ・パンジーなど実にたくさんの花が食べられるそうです。



さて、今年も最後の月になりました。今月は来年に向けて畝作りをする予定です。応援ありがとうございます。来年もまたよろしく願います。

### \*\*\* 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ください。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1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、明日も元気!!」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。＼(^o^)/

入場無料

まきようクリニック

つばめ日記



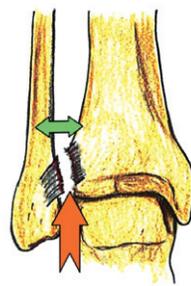
ちたほくいっぼう  
**89 治打撲一方 寝違え篇**

絵 エコピー

## 洋先生のスポーツによる痛みセミナー67 遠位脛腓靭帯損傷

脛骨（すねの骨）と腓骨（外くるぶしの骨）を足首のところでつなぐ靭帯のことを遠位脛腓靭帯といいます。足首の捻挫で損傷する頻度の高い前距腓靭帯（ぜんきょひじんたい）より上方にあるので、ハイアングルスプレイン（高位足関節捻挫）とも言います。まず、診察での圧痛部位などから、この損傷が疑われた場合、レントゲンで健側と比較して腓骨と脛骨の間が開いてないか確認します。MRIも有用です。レントゲンで左右差がない場

合は、不安定性がないと判断してサポーター装具での治療が可能です。左右差がある場合は、整復した状態でギプス固定を行い、しばらく免荷（松葉杖などで体重をかけないようにする）の必要があります。整復できない場合や、他の靭帯損傷や骨折が合併している場合は手術を行うことがあります。



### ●患者さんの声●

72歳女性。3か月前から右足首の痛みが続くため来院しました。これまで他院では湿布や鎮痛剤が処方されましたが一向に良くありません。足首の内くるぶしから足底にかけて著しい腫れと圧痛、軽度の熱感があります。整形外科的には、外反偏平足に伴う後脛骨筋腱炎と診断しました。身長153cm、体重44kgで、皮膚はやや浅黒く乾燥し、皮膚科で天疱瘡という免疫疾患のため加療中で、所々に湿疹の痕があります。手足がほてり、夜間尿は3-4回、疲れやすいとのことでした。脈は沈んでいて弱く、やや速い脈です。舌は赤く、乾燥した厚い黄苔が全体に付着しています。漢方医学的に「腎陰虚、陰虚火旺、湿熱」と診断して六味丸（ろくみがん）と三物黄芩湯（さんもつおうごんとう）を処方し、縦アーチサポーターも装着してもらいました。2週間後「痛みが治まってきた！」「3日目から腫れが引いてきて、土踏まずが、はっきりしてきた！」とのこと。さらに、夜間頻尿が改善して良く眠れるようになったそうです。

(\*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  
発売中!!

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!  
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。