

# 万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (34)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

今年もまた爽やかな春を通り越してあつという間に夏の気温に移行しそうです。今年の夏も暑いそうですから、農業は大変な時代に差し掛かっています。陽射しが強く、かつ雨が少ない昨年のようなだと、本当に大変です。

さて、気になっている方も多いと思う例のしなびたジャガイモたちのその後はどうなったでしょう。

植え付け前の「タワラマゼラン」



きれいに芽が出たのはいいのですが、なんと、花が咲いてしまいました！気温が高いことで花を咲かせる植物ホルモンが活性化してしまったようです。ジャガイモはアンデスが原産で冷涼な気候を好むのです。さてどうなりますか。

真ん中は畝間で草が生えています。その両側がジャガイモの畝です。お間違いないように・・・( ^\_^ )。タワラマゼランは、たくさんの芽が出ていました。芽欠きが必要です。デストロイヤーは、まだほんの少ししか芽が出ていませんでした（一番左の畝）。



アンデスレッド、いつも感心する、強い生命力を持ったジャガイモ。元気です。

これらのジャガイモは、休眠期間の短いジャガイモなので春秋の2回収穫できるものです。うまくいくと種芋を買う必要もなくなります。今年は期待に胸を弾ませています！ジャガイモたち、よろしく！



去年は苺を植え替えませんでした。茎が長いです。こんな苺の姿は初めて見ました。日本は毎年新しい苗に植え替えますが、大変な作業なのです。苺は多年草なのに本当にそんなことが必要なのでしょうか。そんな素朴な疑問を持っていたら、苺の実は小さくなるようですが、まったく植え替えないで何年も栽培している方もいました。イギリスでは3年に1回植え替えるそうです。やはり多年草という特徴を生かした栽培方法を見つけるべきです。

現在、ひと畝に2列植えています。除草が大変なので、秋になったら幅60cm・高さ30cmの1列植えの畝に作り替えるつもりです。一大作業ですが、クリニックを休みにして畑に行かないと・・・。

次が枝豆です。例年は5月上旬に植えるのですが、1ヶ月早く植えてみました。品種はトヨフサです。自家採種・連作の4年目です。おいしい豆ができますように。できるだけ石油製品は使わないようにしていますが、草にはかきません。黒マルチで保温しながら草を抑えています。



農家は夏野菜の苗作りと種まきに追われています。忙しい日々です。その苦労が報われますよう。

**\*\*\* 第35回 健康コンサート 開催 \*\*\***  
 —「新世代 友情は 音楽と共に国境を超える」—  
 アメリカより若きミュージシャン来日  
 日時 **6月 27日 (木曜日)** 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 \*

入場料  
大きなワンコイン以上

\*お待たせいたしました。第35回健康コンサートの開催です。今回は、アメリカからCMI (Chamber music institute 室内楽) の皆さんをお迎えて開催します。世界のあちこちで戦争が絶えない社会。“国境を超え友情を築こう、平和な世界を！”と若きミュージシャンが弦楽器を奏でます。当院の先生方の演目や、参加者の皆さんと一緒に、歌ったり手踊りをしたりする時間もありますので楽しんで参りましょう(^o^)。お友達やお知り合いの方にも、声をかけてみて下さいね。今回のコンサートは、大きなワンコイン以上が、入場料となっておりますので、ご協力お願い致します。ご参加お待ちしております。<\_>

まきようクリニック  
**つばめ日記**  
 102 とうきとう 当帰湯 腰背痛篇  
 絵 エコピー

# 洋先生のスポーツによる痛みセミナー72

## とうきとう けいぶ こっせつ 焼骨頭・頸部骨折

とうきとう 焼骨 (前腕の骨の一つ) の肘付近の膨らんだ骨の部分を焼骨頭、その下の細くなった部分を焼骨頸部と呼びます。転倒や転落時に肘を伸ばしたまま手をつく、これらの骨折が生じることがあります。肘の曲げ伸ばしや回内・回外 (ドアノブを回すような動作) で肘に痛みを生じます。レントゲンで骨折を見つけにくい場合もあり、触診でこの骨折が疑われた場合にMRIを施行することがあります。焼骨頸部骨折の転位が大きい場合や、焼骨頭の粉碎骨折では手術が必要となります。そのため骨折のタイプを見極めるためにCT検査が必要なこともあります。転位

の少ない場合は、3週間程度のギブス固定による保存治療が行われます。関節が硬くなることを防ぎながら骨癒合させるために、回内・回外動作が可能なシリンダーキャスト (手首を固定しない筒状のギブス) がよく用いられます。



### ●患者さんの声●

40代男性。2年前に胆石の手術をしてから右季肋部 (肋骨の下あたり) の違和感、時々胸やけと右下腹部痛があり、1時間くらい座っていると腰背部痛がたつくなります。これまで大きな病院で、CT、MRI、超音波、胃・大腸カメラなどの精密検査をしましたが原因不明です。整形外科的な診断は変形性腰椎症です。身長166cm、体重73kgと肥満体型ですが、疲れやすく、めまい、不安感、食後の胃もたれがあります。舌は白っぽくて腫大し湿った白苔があり、脈は弱々しく、腹診では腹力がやや弱く、全体に冷えて張り感があります。つまり体格のわりに冷え性でストレスと胃腸障害による気力・体力の低下があります。漢方医学的には「気血両虚、陰寒上逆」と診断し、内科で処方されている六君子湯に加えて当帰湯を処方しました。2週後「腰痛はかなり良くなりました！」とのこと。また、右季肋部の違和感も改善し、胃の調子もだいぶ良いので、2か月前から続けている制酸剤も減らしてもらえるかどうか内科の主治医に相談するそうです。漢方はしばらく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、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**  
**216号 新発売!**  
**TOMO-MICHI**  
 2024.04.01 No.216 定価 550円税込

特集 **なぜ戦争はなくなるのか**  
 ●ひと 樋口健二さん ●教育子ども学習室『さんぼみち』  
 ●八甲田は みんなの宝だから - 八甲田風力発電 白紙撤回 -

**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**  
 首こり体操・おすすめ3点セット

\* 201~215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。