

万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (35)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

「一里飴四里餅五家宝春の風」一里飴（いちりあめ）、四里餅（しりもち）、五家宝（ごかぼう）は、どれも埼玉の銘菓です。新聞に載っていた俳句です。五・七・五にはなっていませんが、軽快な流れで爽やかな春風が吹いている様を感じさせます。五家宝のきな粉味を思い出して、ルンルン気分を引き出しそうです。最初に俳句などを引用したのは、本当に日本は四季ではなく二季になったなあと思うからです。春と秋が短くあつという間に夏と冬が来ます。ベテラン農家も栽培に工夫を凝らしながら智恵を寄せ合っています。

さて、万年農業1年生の私は、今年も手痛い目に遭いながら、いろいろ勉強させてもらっています。まず最初は草マルチした畝です。何も植わってないように見えますが、実は2週間まえにカボチャの苗を定植したのです。「さあ、どうなっているかな、元気に育っているかな」と見に行った時の私の心情を推し量って下さい……。『うん？』我が目を疑いましたね。最初は水不足で枯れたのかと思いました。実は昨年もこんな感じで「枯れた」と思っていたのです。ところが、犯人がわかりました。そうです、「ウリハ虫」です。知る人ぞ知るウリハ虫ですが、私は初めて見ました。植えて2週間で私の豊作の夢は消えました……。対策はネギの混植だそうです。また、光るものが嫌いなので、株元にアルミホイルを敷くと来なくなるそうです。勉強になりました！（>_<）



何もなくなったカボチャの畝 葉っぱがなくなり、茎もかじられています コガネ虫を小さくしたようなウリハ虫

それでは気を取り直してトマトの定植。今年は底を切ってポットごと定植してみました。ポットから苗を取り出さず植えるのは、根を下に伸ばすため、農家によっては、「置くだけトマト」と言っ、ポットから取り出した苗を土の上に

置くだけの方もいます。この場合は根が空気にさらされるため、水を求めて頑健な太い根になり長期間収穫できると言います。しかし、小さいうちは水不足で枯れてしまうことがあるので、毎日畑に行ける人はいいですが、院長の畑では無理なのでできません。品種は、3年連作・種採りが続いていたドイツトマトの「マティナ」は、昨年収穫出来ず種がなくなってしまいましたので、今年は大玉の「ポンテローザ（明治時代にアメリカから伝わって、今もなお残っている昔ながらのトマト。青臭いとか!）」と有機のミニトマトです。さて、どうなりますか。



いつも元気なアンデスレッドですが、今年は随分丈が伸びました。ひよろひよろで大丈夫かな…。キタアカリは、いつもと同じ感じですが、まだ小さい。どちらも土寄せしてあげられなくて、草マルチも不十分。どんな芋になるやら…?

苺畑は草でおおわれ大変でした。苺が大変なのは赤い実が土に着くと腐ってしまうことです。今回は、フルーツネットで株元を覆って株を立てせ、実が土に着かないようにしてみました。まあまあかな。実は小さいですが、先月は甘くなかった苺も高温が続いたら甘くなりました！赤い色は人間を元気にするのが、甘いからなのか、苺は人気です。



品種は東京おひさまベリー

枝豆の「トヨフサ」を例年より1ヶ月早く種蒔きました。ようやく今、花が咲きそうです。中国北東部が原産地の大豆は、本来、短日型植物（日が短くなり夜が長くなる、夏至から冬至に花が咲いて実をつける）ですが、枝豆用の大豆は早生種で、日の長さあまり影響されない品種なのです。本来なら品種を変えるべきなのかもしれません。「湯上がり娘」とか「サッポロミドリ」「錦秋」「秘伝」などが知られています。ただ、メーカーの種は化学薬品（農薬など）でコーティングされていることがあるので要注意です。この場所は4年連続の春秋「トヨフサ」です。いつか豊作に！それではご機嫌よう。

*** 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) の皆さんをお迎えして開催します。世界のあちこちで戦争が絶えない社会。「国境を越え友情を築こう、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(〇〇)。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



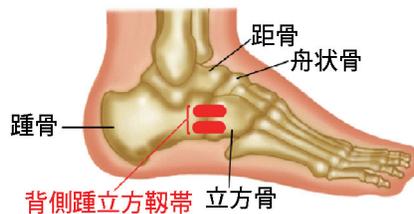
105 つうどうさん 通導散 頸肩腕症候群篇

絵 エコピー

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 73

しょうりっぼうかんせつはくり こっせつ 踵立方関節剥離骨折

足首の捻挫により外くるぶし周辺に剥離骨折を生じることがあります。とくに見逃しやすいのが踵立方関節に生じる剥離骨折です。踵骨と立方骨の間には背側踵立方靭帯があり、2つの骨の橋渡しをしています。このため靭帯が引き延ばされると踵骨と立方骨に剥離骨折を生じることがあります。ほとんどの場合3~4週間のギプス固定と足関節装具により骨癒合が得られるため、手術を要することはほとんどありません。ギプス治療が困難な場合、足の外側にかかる荷重を減らす外側ウェッジというインソールや足底板サポーターを使って治療することもあります。



● 患者さんの声 ●

60代男性。1年前から肩こりがひどく、右肩と指と膝の痛みがあり、特に天気が悪いと痛みが悪化します。整形外科的な診断は、ヘバーデン結節・母指CM関節症、変形性膝関節症、右肩周囲炎、頸椎症です。身長161cm、体重64kgの小太り体型で血圧は高め、顔はやや赤ら顔で赤味のあるアレルギー性湿疹が所々にあり、慢性鼻炎もあります。パンが好きで洋食中心の食生活。汗かきで暑がり、手足はほてり、顔や手足がむくみやすく、のどの渇きがあり、便秘気味。舌は赤くやや腫大して歯痕があり舌下静脈は怒張しています。脈は弦のように張りがあり速い脈で、腹診では腹満がありガスと便がたまっているようです。つまり便秘のため体に湿気と熱がたまりやすく気血の巡りも悪くなっています。漢方医学的に「気滞血瘀、湿熱」と診断して、通導散と越婢加朮湯（えっぴかじゅつとう）を処方し、米や魚中心の和食にするよう指導しました。10日後「指の痛みは1-2日くらいで良くなった！早くここに来て漢方を飲めばよかった！」「首と肩の痛みもいい」。1か月後「便通もいいし、腹がへこんできた」とのこと。さらに漢方を継続し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 発売中!

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!

東儀 洋先生執筆!

医療エッセイ 私の新米医師時代

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。