

万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (36)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

3月に植えたジャガイモを収穫しました。覚えている方もいらっしゃるかもしれませんが、これで大丈夫かと思われるようなしわくちやの種芋でした。でも、数は少ないものの、何とか収穫に辿り着くことができました。



しわくちやのデストロイヤーの種芋



生まれ変わったデストロイヤー



左上：タワラマゼラン 右上：アンデスレッド 下：キタアカリ

ところが、恐ろしいことに畑にチガヤが繁殖し始めたのです。チガヤはイネ科の雑草で、地下茎で増殖します。そのチガヤの芽が、ジャガイモを串刺しにしていたのです！食べるのには影響しませんが、これが農家の売り物だったら、まったく



商品になりません。チガヤ恐るべし、です。地下茎で増殖するので退治するのが大変です。院長畑に史上最強の雑草出現です。いやいや、なぜに神は試練を課すのか・・・。

トマトは、なかなか大きく育ちません。その原因は、昨年植えた畝にまた苗を植えたのですが、これがいけません。それは連作だから悪いのではなく、マルチをしたままひと冬越した畝に植えたのがダメなのです。マルチをすると土の温度は上がるのですが、土には枯れ草も枯葉も何もやってなかったのです。枯れ草や枯葉を乗せて、その上からマルチをしてひと冬越させるのならいいのです。

またまた勉強になりました。数少ないトマトですが、まずは連作用の種取りをしなくては。食べるのはそのあとです。

一方、果樹は元気に育っています。いずれも植えて4年目です。自然とはありがたいものです。



綺麗なイガグリ



緑のキウイフルーツ (香緑)



甘柿 (太秋：たいしゅう)



摘果した柿

洋先生のスポーツによる痛みセミナー75

足の親指の付け根の底側には種のような小さな骨が左右にあり、母趾が大きな力を出せるようにしたり、衝撃を和らげたりしています。よく走るスポーツ、踏み込み動作の多いスポーツや労働によって種子骨に炎症や骨折を生じて痛みが続くことがあります。サッカーではスパイクのポイントに一致して痛みが生じることがあり注意が必要です。診断は局所の腫れと圧痛、母趾をそらすと痛みが生じる事を確認し、レントゲンやCTにて骨の異常をチェックします。治療は、母趾種子骨の部分の負担を軽減するような足底板を用います。難治性の場合は種子骨を部分的に切除しますが、術後に足趾の変形が生じることがあります。

ぼししゅしこつしょうがい 母趾種子骨障害



●患者さんの声●

60代女性。首と肩のこり、左足底の痛みを訴えて来院しました。よくよく話を聞いて見ると、夫が人工透析・車いす・98kgの巨漢で、長年の介護で心身ともに疲れ果てており、イライラ・不眠・便秘といった諸症状が一番困っているとのこと。他院では、ビタミン剤・整腸剤・睡眠導入剤が処方されていました。身長157cm、体重56kgとやや小太り。西洋医学的には、頸椎症・足底腱膜炎・神経症と診断しました。まくしたてるような話口調で、勢よく出された舌は胖大(はんだい。口の幅より大きい舌)で白っぽく、中央に裂紋とやや黄色がかかった厚い白苔があります。漢方医学的には「心脾気血両虚、心肝火旺」と診断し、加味帰脾湯(かみきひとう)と柴胡加竜骨牡蠣湯(さいこかりゅうこつぼれいとう)を処方しました。2週後「調子が良く、薬は合っています。10年前から漢方に出会っていたら良かったのに！」と穏やかな口調で話されこちらがびっくりしました。1週間で寝つきが良くなったので2錠のんでいた睡眠導入薬を1錠に減らせたそうです。しばらく漢方を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。)

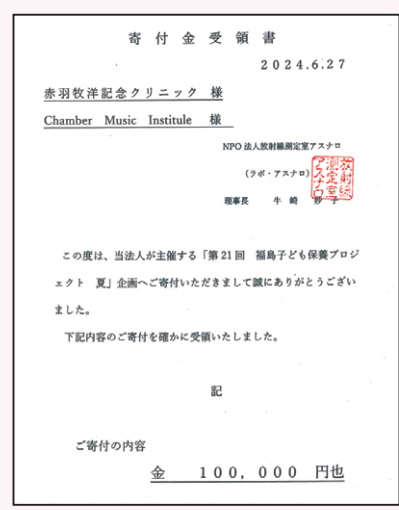
まきようクリニック
つばめ日記
⑬7 加味帰脾湯 頸椎症篇
絵 エコピー

悩み事が多く不安で眠れない日が多くて... 首や肩もこるし...
みょうの、食欲も落ちてい137番にして
漢方医

神経症による、不安・動悸・不眠・食欲不振に使うのか...
一人であれこれ考え過ぎて精神をすり減らした結果だね。
漢方医

愛情ホルモンのオキシトシンが増えるって本当ですか？
生姜(しょうきょう)、大棗(たいそう)、当归(とうき)、茯苓(ふりく)、芍薬(しゃくやく)を促進するんだね。
漢方医

人間の関係が希薄な社会で必要性が増えている漢方と言えるね。
漢方医



ご協力ありがとうございました。

217号 新発売!
総合誌 あなたとともに歩む道を求めて TOMO-MICHI
2024.07.01 No.217 定価 550円税込

緊急レポート 激震の能登を往く
特集 地震大国日本で第二のフクシマをどう防ぐか
●ひと 山里 節子さん ●応援します 第三、第六朝鮮学校とともに
●文芸 『カムイのうた』菅原監督に聞く

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 膝の痛みには サヨナラ体操

* 201~216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。