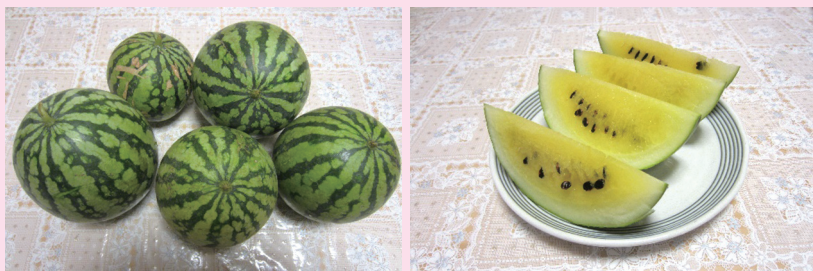


# 万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (37)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

8月中旬までは雨が降らず、昨年同様、今年も雨不足で困ったことになると思っていたのですが、台風7号によって待望の雨が降り助かりました。線状降水帯が発生した箇所では、土砂降りとなり被害が出たので、雨が降って良かった良かったと一概に喜べないのですが、田畑にとっては恵みの雨となったのは事実です。

そしてついに、スイカができました！スイカと言っても小玉スイカでひと株に1個ですから、とても豊作と言えないのですが、私の人生で初収穫ですから、人になんと思われようと大収穫で記念写真を撮ってしまいました。



このスイカの種は、アスナロ農園の近くに住む方が長年作り続けている黄色の小玉スイカということでF1ではないのです。小玉スイカが誕生したのは昭和34年(1959)だそうです。核家族化と冷蔵庫の普及で大きなスイカは喜ばれなくなり、スーパーでは大玉スイカのカット売りが主流です(高くなりますが)。メーカーからは、いろんな品種が売り出されています。「美黄姫(ナント交配)」・「月娘 黒皮・黄小玉(ナント交配)」、「黄こだま西瓜(ウタネ交配)」は1株から10数果を付ける豊産種とか。メーカーの種には魅力的な言葉が並びますが、7粒で550円(税込み605円)です。一粒80円で、それくらいならと思いますが、実はとても高価なわけです。その理由が、メーカーが特殊な

交配技術を使って毎年作らなければならないF1品種ということによっているわけです。在来種・固定種ならただみたいなものですが、それで、院長の畑では来年も今年採れた種を蒔くわけです(今年は2年目)。

友人の所の区民農園のとうもろこしです。ジャガイモを収穫したあとの7月20日頃に種蒔きしたものです。気温が高く雨が適度に降ったことが幸いして順調に育っていますね。株元の草マルチに注目して下さい。区民農園には草がないので、ほかの畑から草を刈って持って来たそうです。草の厚さの目安は10cmです。このような地道な努力が無農薬の野菜作りを可能にしているのです。無農薬の野菜作りは決して放任栽培ではありません。



種蒔きした頃



アスナロ農園で採れたマクワウリです。綺麗な黄色ですね。マスクメロンが食べれない人が多い中(うちの子どもも)、このマクワウリは食べれます。その理由は無農薬・無肥料の自然栽培だからです。

# 洋先生のスポーツによる痛みセミナー76

## そくていけんまく ふ ちやくぶ えん 足底腱膜付着部炎

踵(かかと)に痛みが生じた場合、足底腱膜付着部炎(足底腱膜炎)の可能性がります。スポーツではランニングの開始時に痛みが強く、運動を続けるうちに徐々に痛みは軽減し、長時間になると再び痛みが強くなります。踵は着地の時に地面から強い圧迫力が加わり、踏み返しの時に足底腱膜によって牽引(けんいん)力が加わります。このため、長時間の立ち仕事や歩行、体重増加、不適切な靴、ハイアーチ(凹足、土踏まずが高い状態)や扁平足によっても発症します。

レントゲンでは、踵骨棘(しょうこつぎょく)という踵の骨にとげが見られることもありますが、必ず生じるわけではありません。治療法は、アキレス腱や足底腱膜のストレッチ、足指の筋力強化、靴の正しい選び方や履き方も重要です。インソール(足底挿板)は、土踏まずに縦アーチがついたものが用いられます。当院ではオーダーメイドで作成することも可能です。また市販のインソールならDSISといったクッション性のあるものがよいでしょう。

内服薬では腱と筋肉に作用する薏苡仁湯(よくいにんとう)や骨膜の痛みには効果がある治打撲一方(ぢだぼくいっぼう)がよく用いられます。これらの治療でも症状が軽減しない場合、ステロイドの局所注射を行うことがあります。腱が弱くなる可能性があるため頻回には行わないようにしています。



### ●患者さんの声●

51歳女性。2か月前から腰痛と右股関節痛が改善しないため来院。20代からの腎臓病のため消炎鎮痛剤の内服ができないので湿布で対処していました。西洋医学的診断は仙腸関節障害です。身長153cm、体重69kgと肥満体型。色白で疲れやすく、全身が汗でしっとりしていますが、手掌だけは乾燥しています。下痢しやすく、生理は不順で痛みが強く、脚は冷えますが、のぼせが強く、肩こり、めまい、不安感、不眠症があります。舌先は赤く、中央に黄色で湿った苔があり、糖質に偏った食生活のため腹部の所々に赤いニキビがあります。

つまり、腎臓病による体力低下と多汗、そして更年期の血の上衝(上半身の血のうっ滞)による精神不安と不眠症、胃熱があるようです。漢方医学的には「肺気虚・風湿、肝血虚・心火旺」と診断して防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)と女神散(によしんさん)を処方し、野菜や海藻を多くし白米を5分つき米にするなど指導しました。2週後「おなかのニキビが翌日から良くなった！」と驚きの様子で、不眠症も改善しました。「まだ時々右股関節痛があるけど、数分でおさまる」とのこと。漢方をしばらく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。)

まきようクリニック

## つばめ日記



### ⑥7 女神散 頸椎症篇

絵 エコピー

首や肩がこるし、のぼせがひどくて。



更年期のイライラやホットフラッシュによく使う⑥加味逍遙散(かみしょうようさん)との違いは？



心火旺もあるけど、少し気血が不足している上に、気が滞ってやる気が出ないんだよ。



217号 発売中!

総合誌 あなたと ともに歩む道を求めて

TOMO-NICHI

2024.07.01 No.217 定価 550円税込

緊急ルポ 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!

東儀 洋先生執筆!



医療エッセイ 私の新米医師時代

元気×3 膝の痛みに 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。