

# 万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (38)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

今年も猛暑でしたが、昨年と違って雨が多く、植物にとっては良い年だったようです。南国フルーツのキウイフルーツも良く実ってくれています(写真は香緑)。収穫まであと1ヶ月、葉っぱも十分で、きっとおいしいキウイフルーツとなってくれるでしょう。ところで、気温が高く雨が多いと喜ばしいことばかりではありません。枝葉の繁茂がもの凄いいことになっています。木と木の間の距離を3m 空ければ良かったのですが、たくさん植えたいので半分の1.5mにしたばかりに、隣通しの枝葉がからんでしまい、大変なことになってしまっています。もうこうなると手の施しようがありません。葛(くず)もそうですが、蔓(つる)性植物、恐るべしです。



栗の木も段々大きくなってきています。一体どのくらいの高さまで成長するのでしょうか。一般には7~8m、中には10mを越す場合もあります。縄文時代の栗は20mにも達しました。果樹園の隣にも立派な栗の木があり、やはり7~8mはあり、200個以上のイガグリをつけています。



一般的には主幹を切って(芯抜きと言うそうです)、高さ4m以上にならないように剪定するようですが、これからどうするか悩むところです。



イチジクは2年目です。昨年植えて大きくなったと安心していたら、冬を越せず枯れてしまいました。ところが、台木が生きていて、ここまで大きくなりました。台木はいったいどういうものなのか情報がないのですが、やはりイチジクであることには変わりないようで、近くに行くと甘いいい香りがします。そして今、実が大きくなりつつあります!私の予想では、ひとくち大の小さな実になるイチジクではないかと予想しています。実が熟したらまた報告します。

今年あらたに植えた夏みかんと柚子(ゆず)です。過去2回、アゲハの幼虫に食べられて枯れてしまったので、今年はネットをかぶせてここまで来ました。実の大きさに比例して、夏みかんのほうが、勢いが強いですが、かぶせているネットをはずすとユズ特有の香りが広がります。



柿の実も色づいて来ました。院長は、種なしの平べったく柔らかい柿が好きなのですが、植えているのは、種ありの固めの柿ばかり。写真は「禅寺丸」という授粉樹に使う柿です。授粉樹ですが、柿もおいしく食べれます。充分熟すと甘いのですが、ために写真のような段階で食べてみたら、とてもしぶくて食べられませんでした。



秋はいろいろな実りがあって楽しいですね。自然にありがとうございます。

秋はいろいろな実りがあって楽しいですね。自然にありがとうございます。

ありがとうございます。



利用者さんのイラスト入りお手紙です。

### 領 収 書

No. 1

令和 6年 8月 27日

赤羽牧洋記念クリニックとChamber Music Institute様

金 50,000 円

※ただし、本法人が行う社会福祉事業のための寄附金として

法人名 社会福祉法人 あゆみ  
所在地 東京都北区東十条6丁目5番19号  
理事長 上川 晃



赤羽牧洋記念クリニックより、「社会福祉法人 あゆみ」様へ五万円の寄付をさせていただきます。皆様のご支援、ありがとうございます。

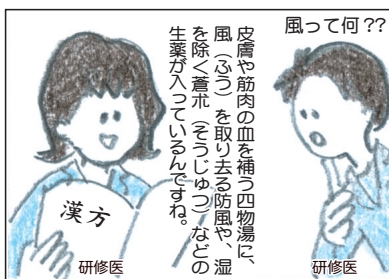
まきようクリニック

### つばめ日記

そけいかっけつとう  
53 疎経活血湯

こむらがえり篇

絵 エコピー



## 洋先生のスポーツによる痛みセミナー 77

### きよこつこつなんこつそんしょう 距骨軟骨損傷

足首のねんざ後に痛みがなかなか取れない場合があります。その原因の一つに距骨の骨・軟骨損傷があげられます。レントゲンでは診断が難しいことが多く、MRIを行って初めてわかることがあります。また明らかなケガのきっかけがなく、繰り返しの衝撃で徐々に発症する場合もあるので注意が必要です。発症から早期であれば、ギプスや装具での固定、免荷などの保存治療が有効ですが、時間が経過したものや損傷が大きい場合は、関節鏡視下ドリリング法(軟骨を刺激して修復を促す)や骨軟骨柱移植術などが行われます。



### ●患者さんの声●

78歳女性。3か月前からほぼ毎朝こむら返りが起こります。また、足先のしびれがあるため心配で脳外科に行きましたが、脳には異常がなく、整形外科では腰椎MRIで脊柱管狭窄が軽度あるため血流改善薬と芍薬甘草湯が処方され、ブロック注射もしましたが改善しません。身長153cm、体重45kg。半年前に初期胃がんの内視鏡手術を受けましたが元気で多弁。脚は冷える一方で、のぼせて頭に汗をかき、手のひらが熱く、多少のイライラがあります。舌はやや赤みが強く中央に湿った薄い黄苔があり、脈は細くて弱く、手のかさつきが見られます。つまり加齢・ストレス・病気による陰分(血と水)の消耗で熱がこもりやすい上に、夏の湿気で筋肉に血が巡りにくくなって脚がつるようです。漢方医学的に「風湿痺、血虚、肝鬱化熱、休作有時(きゅうさゆうじ)」と診断し、辛い物や揚げ物・牛肉・ケーキ・パニアアイスなどの油脂を避け、水分と同時に煮干しや昆布などミネラルを十分補給するように指導して、疎経活血湯(そけいかっけつとう)と柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)を処方しました。

1週間後、「びっくりするくらい脚がつかなくなった!夢のようです!1時間かけて来たかがありました」とのこと。漢方を飲んだ初日から脚がつかなくなったそうで、足先のしびれと冷えも緩和してきました。もうしばらく漢方を継続してもらうことにしました。

※休作有時とは、ある一定の周期や時刻に症状が発作的に起こる現象。今回の場合は、明け方のこと。

(\*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。)

217号  
発売中!

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



三橋牧院長  
医療エッセイ  
私の新米医師時代

東儀洋副院長  
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。