

万年農業1年生 院長の自然観察日記 (39)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

ジャガイモの二期作である秋ジャガイモの栽培をがんばろうと9月に種芋を植えました。今年の夏もあまりに暑く、ジャガイモが土の中で腐ってしまわないかと気温が少し下がるのを待っていたので、その間に種芋がしぼんで来てしまい、失敗!と思いながら、少し遅れ気味だったのですが9月中旬に植えました。10月になり写真のようなところまで成長しました。しかし、これは大きく成長したもので、中にはやっと芽が出たものもあつたり、なにも芽が出ないところもあり、やはり秋ジャガは難しいです。それと、以前にも書いた「チガヤ」がはびこって、畝の中や縁に「元気に」育っていました! このチガヤを除草するだけでも、ずいぶん時間を取られました。いやはや、なんとも・・・。



今年は、苺畑を草だらけにしてしまったので、畝作りを一からやり直しています。うちの畑の土は重いので開墾機での畝作りはなかなか大変です。せっかく苺苗を移植しても、暑さで枯れかかっているものもあり、ヒヤヒヤものです。原種の宝交早生は強く、その改良品種の東京お日様ベリーは弱いですね(せっかく買ったのに)。苺はなかなか手間暇がかかります。赤くて美味しい苺を手にするまでは長い道のりです。



前回紹介した実をちひない難しき果樹だそうす。一緒に植えた洋梨は、まだひとつも実をつけないのですが、このラ・フランスは2個!実をつけました。いつ採ったらいいのかもわからなく、そのうち落ちたら採ろうと思ってそのままにしています。



友人の畑の大豆の「借金なし」の枝豆です。友人は、今年は最高!と喜んでいました。これで借金を返せると(全部ではないそうですが・・・)。



これも友人の畑の鶴首カボチャです。9月下旬から10月にかけて気温が下がったら、すごい勢いで蔓が伸び、たくさんの花が咲いています。カボチャの生育適温は20~25度なので、気温がいつまで持ってくるか。たくさん出来てくれるとうれしい。



*** 第36回 健康コンサート 開催 ***

日時 **12月25日(水曜日)**
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

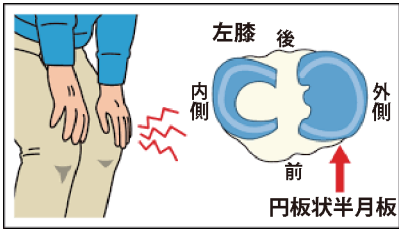
暑かった夏がやっと終わり、気が付くともう今年も2ヶ月を残すのみです。時の流れの何と早い事でしょう。暑かった夏の疲れは溜まっていますか?家の中でクーラーに当たり、冷たい飲食が多かったので、体調不良になっていませんか?

さあ、お待ち兼ねの、健康コンサートの開催です。歌って・笑って・手踊りをしたら、冷えた心も体も温まりますよ。皆さんのご来場、お待ちしておりますね ♪~('ε`)

洋先生のスポーツによる痛みセミナー73

えんぱんじょうはんげつぱん 円板状半月板

膝には三日月様の半月板(軟骨のクッション)がありますが、先天異常として円板状半月板を持っている人がいます。アジア系人種に多く、数%から16%と言われます。ほとんどが外側半月板で、通常より脆弱(ぜいじゃく)なので損傷しやすいのが特徴です。約半数は無症状のままですが、離断性骨軟骨炎や半月板損傷を起こした場合には、膝の痛みや引っ掛かり感、ひどい場合は膝が曲がったまま伸びないロッキング現象を生じることがあります。小児期から症状が出る場合も多く、捻挫などの外傷歴がなくても発症することがあります。診断はMRIが有用です。スポーツを控えて経過観察しても改善が見られない場合は手術が行われます。関節鏡視下の半月板手術(形成的切除術)が行われています。



● 患者さんの声 ●

82歳女性。3年前に転びそうになってから膝痛があり、他院整形外科で膝の水を2回ほど抜いてもらってリハビリを半年くらいやりましたが痛みが改善しません。階段は膝の内側が痛むため1段ずつ恐る恐る降りています。身長150cm、体重49kg。レントゲンでは中等度の変形性膝関節症でした。脚は冷え、コロコロした硬い便が1-2週間に1回とかなりの便秘があり、夜間尿は2回で不眠症があります。腹診では下腹部に力がなく、舌はやや赤みが強く、乾燥した黄色っぽい苔がついていました。加齢による乾燥傾向で体に熱がこもりやすく、湿邪と結びついて膝関節に炎症を起こしたと考えられます。野菜や海藻など多くとり辛い物や脂っこい物を控えるように指導し、漢方医学的には「腎陰陽両虚、湿熱」と診断して八味地黄丸(はちみじおうがん)と茵陳蒿湯(いんちんこうとう)を処方しました。2週間後「とてもいい感じですよ!」「何十年も便秘だったのが良くなってびっくりした」。1か月の内服で「階段を下りるときの痛みが嘘みたいに良い!」「痛い痛いと言っていたのが無くなった」ということです。

(*漢方薬の効果には個人差があります。必ず医師または薬剤師に相談し、内服して下さい。)

まきようクリニック

つばめ日記

いんちんこうとう
135 茵陳蒿湯

膝関節炎篇

絵 エコビー



218号
新発売!

総合誌
あなたと
ともに歩む道を求めて

TOMO-NICHI

2024.10.01 No.218 定価550円税込

特集 - 企業と米軍によって拡大するPFAS汚染 -
政府は健康調査と汚染除去を企業と米軍に求めるべき
ひと「笹の墓標展示館」再生 殿平善彦さん



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
肘の痛みに
“組み手ねじり体操”

* 201~217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。