

# 万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (40)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

イチジクは「一果一葉」と言われ、写真のように葉っぱ1枚にイチジクの実が1個出来ます。原則、摘果は必要ないそうです。日本イチジクは「蓬萊(ほうらい)」という品種で主に九州から中国地方で栽培され、甘いのですが実割れするので日持ちがせず、関東で見ることほとんどありません。それより東では、主流は「柘井(ますい) ドーフィン」という、広島県出身の柘井さんが明治42年にアメリカより導入したイチジクが栽培されています。日本イチジクは西アジア(イランあたり)が原産で中国を通過して日本にもたらされたようで「南蛮柿」「唐柿」「唐枇杷(びわ)」と呼ばれていました。写真は購入したイチジクが枯死して、台木が成長したものなので、本当のイチジクではありません。木に近づくと良い香りがしますが、実は甘くないようです。いまだ硬くて食べられません。(T\_T)



今年も猛暑で全くだめだったトマトですが、秋になり持ち直したので、ねばって栽培を続けてみました。写真のように通常サイズのミニトマトの大きさを来ましたが、さすがに気温が下がったため赤くなりません。今年はこちらまでです。種取りができませんでした。実はオリーブで炒めていただきます。



食用菊です。今年は春に株分けしませんでした。菊自体は元気に育ちましたが、混雑して花が小さくなりました。白～ピンクの花が新潟で栽培される「もってのほか」、黄色が東北で栽培される「阿房宮(あぼうきゅう)」です。収穫が終わったら高さ5cmくらいで切って「冬至芽」が出

るのを待ちます 立春の春には結ぶ結ぶです。



秋ジャガです。アンデスレッドの紫色の花が咲きました。大きな株は、春に植えたジャガイモが残っていて自然に芽を出して育ったものです。一方、新たに植えた秋ジャガは、花が咲いたものもありますが、まだのものもあり、まちまちです。ジャガイモの生育温度は15～20度、芋の肥大には昼20度、夜14度くらいとのことなので、もう気温が下がって来たため芋の肥大は望めません。霜が降りるまでこのまま育てますが、食用というより来年の春ジャガの種芋用です。3ヶ月あれば休眠期間が終わって芽が出るはずなので、3月末には植えることができます。



畑の一部がチガヤだらけになってしまいました。これを開墾鋤で掘り起こしたのですが、根が切れるたびに「ザクッ、ザクッ」と音がして「うらのはたけでポチがなく しょうじじいさん ほったれば おおばん こばんが ザクザクザクザク」という「花咲か爺さん」を思い出しました(ちなみにまだ小判は出ておりません・・・)。チガヤは切れた根からまた発芽するので難敵です。今回のことから耕作放棄地を作ってはいけななしみじみ思いました。日本全国に広がる耕作放棄地ですが、その代償はとつともなく大きくなると思います。



### \*\*\* 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

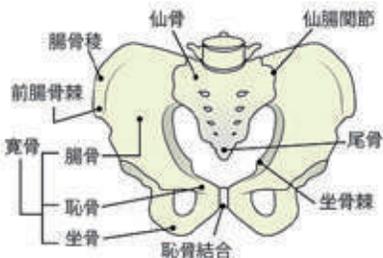
暑かった夏がやっと終わり、気が付くともう今年も1ヶ月を残すのみです。時の流れの何と早い事でしょう。暑かった夏の疲れは溜まっていますか? 家の中でクーラーに当たり、冷たい飲食が多かったので、体調不良になっていませんか?

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。皆様のご来場、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 79

#### 仙腸関節性腰痛

仙腸関節の不具合で起こる腰痛は、以前は出産に関連する女性特有のものと考えられていました。しかし今では腰痛の原因の4分の1くらいとされており、とてもありふれた整形外科の病気です。仙腸関節を中心に股関節や大腿外側などの痛みや、足のしびれを生じるため、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアと間違えられやすいので注意が必要です。特徴的なのは、起床時や長時間同じ姿勢をしたあとの動き始めの痛みです。人類は2足歩行に進化する過程で脚からの衝撃を和らげる耐震構造のような働きを仙腸関節が持つようになったのですが、現代人のライフスタイルであるデスクワークや長時間の立ち仕事、過度のスポーツなどで仙腸関節がうまくかみ合わない状態になり、周囲の靭帯・筋肉の緊張状態が持続することで痛みが生じると考えられています。改善のためには「さびついた」仙腸関節を適度に動かすことで本来の機能を取り戻すことです。外来では体操の指導や、仙腸関節ブロック、コルセットなどの治療を行っています。また骨盤の血流や筋緊張を改善する漢方薬も体質により処方しています。



#### ● 患者さんの声 ●

70歳女性。1週間前から右腕の痛みが続いています。身長161cm、体重56kg。逆流性食道炎と胃腸障害のため内科より処方された半夏瀉心湯(はんげしゃしんとう)と六君子湯(りっくんしとう)を一日1回ずつ服用しています。また不眠と耳鳴りのため精神安定剤や睡眠薬が欠かせません。腕の痛みは整形外科的には頸肩腕症候群でした。首すじと肩のこり、手足の冷え、下痢しやすく、疲労感があります。舌診では、遠慮がちに出された舌は腫れぼったく、食いしばりのためか歯痕があります。最近では4か月前に孫が生まれ、娘の家に行くことが多いそうです。7kgにもなる孫の抱っこによる負担と、もともと神経質で気を使いすぎて緊張した状態が続いたのかもしれない。漢方医学的に「肝陽化風、脾気虚」と診断して抑肝散加陳皮半夏(よくかんさんかちんぴはんげ)を処方しました。2週間後「この漢方を飲むと右腕の痛みがよい!」とのこと。当帰などの生薬が胃腸に触るのか、継続して飲むと下痢することがあるので症状のある時だけ服用するのだそうです。それでもすぐ楽になるので重宝しているとのことでした。

(\*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

83 抑肝散加陳皮半夏

肩腕症候群篇

絵 エコピー



218号 発売中!

総合誌 あなたととも歩む道を求めて

**TOMO-MICHI**

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

東洋洋副院長  
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。