

万年農業 1年生 院長の自然観察日記 (41)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

いよいよ豊作を目指して新しい年が明けました。今年こそは草取りを減らして体力を温存し、野菜栽培と向き合っていく年にしたいものです。院長の畑に生える草はイネ科が多いのです。これは土の中に有機物が少ないため微生物も少なく硬い土だということです。枯葉・枯れ草・木材チップ・もみ殻などをたくさん入れて高畝にすること、表面を草で覆うことが必要です。さらに水が溜まらないように溝を掘って水が流れるようにすること。できなければ縦穴を掘ること。しかし、草で覆いざねなければしょうがありません、防草シートを活用しましょう。こうやって書くのは数分で簡単にできます。しかし、実際に畑で行うのは大変です。こういうのを「黒板で田植えをする」と言います。「脳作業」ですね。少しずつ数年に分けてやらなければなりません。「自家採種・連作」などと言っても、トマトの種取りに失敗したので今年からやり直しです。カボチャはたくさん種が採れましたので、少しくらい失敗しても大丈夫です。直播きでも苗作りでもどんと来いです。でも、ウリハムシさんは、どんと来ないでね・・・(ー；)。

今のキウイフルーツは、株元から先端まで4mくらいなので、このくらい大きさの木では50～80個くらいが妥当なところだそうです。「もったいない」と思い、あまり摘果しなかったのが、少し小さめのキウイフルーツになってしまいました。今年は、剪定で細く短い枝を落として、太くて長い枝を残すと摘果も思い切ってしまうと思っています。



この木だけで約120個なっていました！ (香緑)



葉っぱが落ちた後です。

黄色いキウイフルーツのほうは枝が込んでジャングル状態です。夏の枝の



ジャングルようになってしまいました。(イエロークイーン)



葉っぱが落ちた後です。

成長は速く、隣の木の枝ともからんでしまうのです。とても月に2回の訪問では間に合いません。枝が細く、小さな実が多かったですね。今年は思い切って剪定する必要があります。

去年は、苺のお世話ができません草だらけにしてしまったので大変苦労しました。今年も頻回には訪問できないので、防草シートを使用することにしました。あまり自然栽培っぽくないのですが、農薬・肥料を使用しないということで勘弁です。



4畝を防草シートで覆いました。畝の中央と株間は開けてあります。

実は、この防草シートも以前の畝に単にかけたのではなく、畝を作り替えているのです。新規に買った「開墾鋤」で両脇に溝を掘り、その土を畝の上に盛り、表面をならして土が安定した2週間後に苺の苗を移植しました。私にしてはきつい作業でした (*~*o)...



防草シートの間の苺です。周囲はもみ殻で覆ってあります。

全部で13ある苺の畝なのですが、時間がなくて4畝止まりでした。あと2畝に防草シートをかける予定です。それで約半分。さて、願いがかなって良い苺が実るでしょうか。写真は「東京おひさまベリー」です。

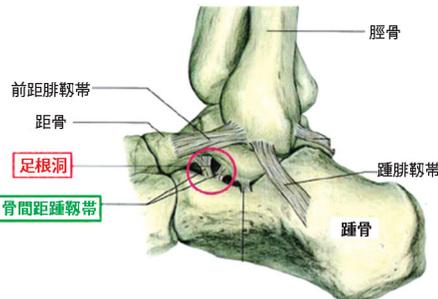
食用菊の冬至芽です。寒さの中でも春の訪れを感じさせますね。



洋先生のスポーツによる痛みセミナー 81

そっこんどうしょうこうぐん 足根洞症候群

外くるぶしの近くに足根洞と呼ばれる空洞があり、この部分を中心とした痛みと足首の不安定感を生じることがあります。多くが重度の足関節捻挫の既往があり、完治せずにおこる外傷後の症候群です。足根洞は距骨(きょこつ)と踵骨(しょうこつ)の間に存在し、両者の骨をつないでいる骨間距離靭帯や周囲組織の損傷などが原因と考えられていますが、いまだに明らかな原因が突き止められていません。足の内返しにより痛みが悪化するため、外返しの動きのある腓骨筋腱を鍛え、外側楔状底板(かかとの外側が厚くなったインソール)、テーピング、サポーターなどが使用されます。足根洞への局所麻酔薬とステロイドの注射は足根洞の炎症を抑える働きがあり、有効な治療手段と考えられています。保存治療で約60%が治癒しますが、症状が続く場合は靭帯再建術などが選択されることがあります。



219号 新発売!

総合誌 あなたと ともに歩む道を求めて TOMO-MICHI 2025.01.01 No.219 定価 550円税込

特集 袴田巖さん 無罪確定
ひと 水戸喜世子さん 特別ルポ 清水さん(元731部隊少年兵)は語る
文芸 朝鮮学校生 劇「関東大震災～命ある限り～」を観劇

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 くりかえす腰痛の原因、仙腸関節痛を改善する体操

* 201～218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。

●患者さんの声●

50代男性。1か月前から1時間以上座っていると左脚がしびれて痛くなり座っていらなくなります。他院では坐骨神経痛と言われて痛み止めが処方され、一旦は症状が軽減したのですが、最近寒くなったせいか痛みが強くなりました。配達の仕事で動いているときはいいのですが、起き掛けや休日に痛みが強いといいます。鼠径部(そけいぶ)とハムストリングスの筋肉が固く突っ張っていて、普段から脚がつりやすいとのこと。整形外科的診断は仙腸関節障害です。身長163cm、体重85kgと肥満体型。血液検査では中性脂肪が高く、顔はくすみ、口の周りに酒さ様の赤みが目立ちます。一方で下痢しやすく胃のあたりと脚に冷えがあります。食べ過ぎ・冷飲食による胃腸障害と、冷えや運動不足による血流障害などが痛み・しびれの原因と考えられます。毎日の適度な運動と食生活の改善による減量を指導し、漢方医学的には「寒・痰・気・血・食による経絡阻滞、血虚・風痺」と診断して五積散(ごしゃくさん)と疎経活血湯(そけいかくけつとう)と附子(ぶし)を処方しました。1週間後「起き掛けの痛みとしびれがだいぶいい! 4日目から改善してきた」とのこと。約1か月の漢方薬の内服で「朝すぐ動ける! 以前と全然違う」と満足気でした。

(*漢方薬の効果には個人差があります。必ず医師、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

63 五積散 (ごしゃくさん)

仙腸関節障害篇 絵 エコピー

起き掛けや長く座っていると脚がしびれて痛いんです。

仙腸関節障害だな、もっと運動しなきゃだめですよ。3番にしましたよ。

漢方医

五積(ごしゃく)とは、寒・痰・気・血・食の滞った状態のことなんですね。

現代人は食べ過ぎと運動不足の人が多からね。

研修医

薬を出すだけでなく運動を指導することも大事だよ。

大腿で歩くように、四股(よこ)を踏んだり、を踏んだり、するのいいですよ。

漢方医

ママ、眠れないよ...

漢方医