

# 万年農業1年生 院長の自然観察日記 (42)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

アスナロ農園にビニールハウスができました！利根川沿いの風の強い場所です。どうか飛ばされないで農園の役に立ってくださることを願っています。農業をやめる方から資材を譲り受け、解体し運搬するだけでも大変な仕事だったようです。実は二度目のビニールハウス建設。以前にも一度建てたことがあるのですが、強風の吹き荒れた日に飛ばされてしまいました。利根川おろしの風（と言うかどうか知りませんが）は普段でもとても強く、台風の季節がとて心配です。今回はビニールハウスの向きを変えてみたそうです。仕事の合間をみてコツコツと作業を進めたみなさん、ご苦労様でした！

ビニールハウスの片側には、壁に囲まれた家があるのでいいのですが、畑側からダイレクトに風が吹きつけるのが心配です。畑側に風よけになる低木を植えるといいかもしれませんね。ヒメシャリンバイ・サツキ・オタフクナンテン・アベリアなどの常緑の低木はどうでしょうか。サザンカはチャドクガが来ると大変ですね。まずは今年の苗作りに力強い味方ができました。豊作祈願！



そして話題の菌ちゃん畝もできました。高さ55cmというのですから、なかなか大変です。畝の下には枯れ木・竹などの難分解物を、上には落ち葉や枯れ草を土と混ぜています。雨に当たって水浸しにならないように、また湿気が適度にあるように黒いビニールで覆い、風に飛ばされないように重しを乗せて完成です。畝間に溜まった水を排出するための溝も掘って



ように重しを乗せて完成です。畝間に溜まった水を排出するための溝も掘って

おきます。枯れ草などの分解が適度に進めば秋にはいろいろな野菜が植えれるようになります。苦勞も多いですが、豊作になりますように。

さあ、ジャガイモの出番です。昨年の春に植え初夏に収穫し、夏に植え秋に収穫したジャガイモ達です。黄色いのがキタアカリです。本来は白いのですが、収穫後、部屋の中に置いていたら「緑化」してしまいました。



日光に当てると良くないのはわかっていたのですが、蛍光灯も良くないのですね。これらの種芋を日光に当て強い芽が育つようにします。「浴光育芽」と言って約2週間かけて行います。あまり長くやっていると水分が抜けて種芋がしわしわになってしまいます。



キタアカリです。小さな緑色の芽が出ています。

グランドペチカです（デストロイヤーと言うほうが馴染みがありますね）。芽は赤紫です。

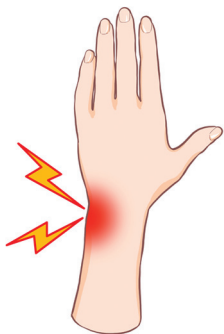


気候変動の厳しい環境の中で、全国の農家さんは今年も豊作に向けて奮闘が始まりました。トラクターなどの事故も時々聞きますので注意を怠らないように、また、熱中症にも充分気をつけながら頑張ってください。それではアディオス！

## 洋先生のスポーツによる痛みセミナー 82

### 尺骨茎状突起骨折

手首の小指側にある骨を尺骨茎状突起といいます。転倒時に手をついて傷めることが多く、回外（手のひらを反す動作）が困難になります。日常生活ではドアノブを回すとき、鍋やフライパンを持ち上げるなどの動作で痛みを生じます。骨折部分が小さいため発見が遅れたり積極的な治療がなされないことも多く、偽関節（骨折部が癒合しないこと）になりやすいことでも有名です。転位のない骨折はギプス固定などによる保存治療で改善しますが、転位がある場合は整復し手術で固定します。同時にTFCC（三角線維軟骨複合体）と言われる軟骨のクッションを修復したり、尺骨短縮術で骨の長さを整える必要がある場合もあります。



### ●患者さんの声●

50歳女性。半年前から右肩が痛くなり始めました。次第に腕が上がりづらくなり、最近では夜間に寝返りするのもつらくなりました。整形外科の診断は五十肩です。身長158cm、体重64kgの小太り体型。顔はやや浅黒く、脚は冷え、上半身に汗をかきやすく、めまい、疲労感、便秘があります。月経は順調ですが量は少なくなってきたようです。舌の提示は良好で赤みが強く、舌下静脈はほぼ消失。脈は細いものの緊張した弦脈です。長引く痛みの背景には、過剰なストレスによる精神的緊張と更年期に伴う気血の消耗があるようです。漢方医学的に「肝鬱血虚、心肝火旺」と診断して、加味逍遙散（かみしょうようさん）・疎経活血湯（そけいかくけつとう）を朝夕に、柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）を寝る前に処方しました。

2週間後「元気が出てきました！」と第一声。2日目くらいから気持ちに張りが出てきたと同時に痛みも軽減し、1週間後には腕が上がるようになってきたそうです。まだ右下にして寝ると痛みがあるのですが、寝つきも良く夜間覚醒もありません。漢方がとてもよく効いたと満足していただけました。

(\*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  
24 かみしょうようさん 加味逍遙散  
五十肩篇  
絵 エコピー

時期が来ないと治らないって聞いたんですが...  
→ 50代  
右側の五十肩です...  
更年期障害もあるし、24番にしましょう！  
漢方医

まだ痛みはありますが、なんだか元気が出てきました。  
2週後  
漢方で自律神経が整ってきたんですよ。  
漢方医

柴胡・芍薬・薄荷(はっか)がストレスで滞った肝気をめぐらすんですね。  
右肩は気の問題、左肩は血行の問題が多いんだ。  
漢方医

五十肩ですか？  
若返ったね！  
陽気な夫婦！  
漢方医 研修医

219号 発売中！  
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 特別レポート 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。