

万年農業1年生 院長の自然観察日記 (43)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

またまた変な天気で初夏のような陽気になっていますね。植物もどうしたらいいか迷っているのではないのでしょうか。そんななか、「浴光育芽」したじゃが芋の植え付けをして来ました！写真はタワラマゼランというデストロイヤーの変種です（俵さんという方が育成）。じゃが芋はストロンという根っこみたいなもので親とつながっているのですが、そのストロンがつながっていた部分を切ります。切ったほうが芋の成長がいいらしいのです。その理由はわからないのですが、人間で言うところの「親離れ・子離れ」らしいです。こうして親離れした種芋は、しっかりしなくちゃと自力で育っていくことを覚えるらしいです。これは、切った芋と切らない芋を植えて比べると良くわかるそうです。「かわいい子には旅をさせろ」と昔の人は言いました。



全部で8畝作りました。雪の降った翌日でも、泥まみれにならないのですから、なかなか良い畑になったのではないのでしょうか。草を生やしているおかげですね。



昨年植えた柚子と夏みかんの苗を越冬させるために防寒していたのですが、暖かくなったので取り除きました。無事、越冬！今は1mですが、今年は2m以上を目指します。



前回、紹介したビニールハウスの中でアスナロ農園の方が育てた「四葉キュウリ」という苗です。ビニールハウスの中にさらにビニールでトンネルを作って保温し栽培します。よく発芽してくれています。



植え替えなし4年目の苺です。混雑してしまって、もうだめだろうと思っていたのですが、適当にランナーが活着して新しい株が育っています。これなら今年も大丈夫かも。

今回の農作業は、うれしいことに16歳の女子高生が手伝ってくれました！午前中はブルーベリーの剪定、午後はじゃが芋植えをずっと音を上げないで根気強くやってくれました。しかも、「楽しい！また来る！」 本当にうれしい1日でした。

まきようクリニック

つばめ日記

7 はちみじおうがん 八味地黄丸

坐骨神経痛篇
絵 エコビー

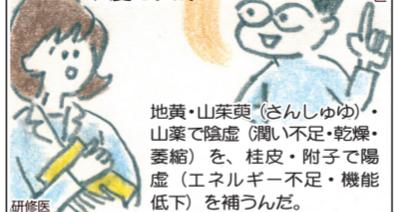
歩いていると、だんだん脚がしびれて前かがみになってしまうんです…。



なんだか少し良くなりました。あれは何の薬ですか？



年を取るのも大変ですね。



100歳近くでも頭脳明瞭な人がいるから私たちが頑張ろう！

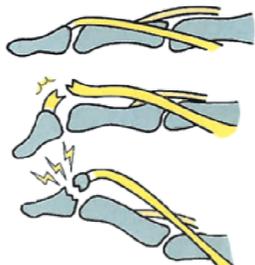


パンよりお米、白米より玄米、玄米より発芽玄米ですね。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 83

マレット変形

ボールを使うスポーツでは、しばしば突き指を生じます。その際、木槌（きづち：マレット）のように第一関節が変形して伸びなくなることがあります。マレット変形には腱断裂による“腱性マレット”と骨折を伴う“骨性マレット”があり、レントゲンで確認することができます。腱性マレットの場合は、腱がつくまで約6～8週間程度、装具などで固定する必要があります。骨性マレットでは剥離（はくり）骨片が小さい場合は同様の治療を行います。比較的大きな骨片がある場合は、2本の細い針金を用いた石黒法という手術が行われます。



正常

2つのタイプがあります。

腱断裂
指を伸ばすスジ(腱)が切れた状態

骨折を伴うもの
スジ(腱)がついている骨の一部が折れた状態

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円税別

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●

60代後半の女性。5年前から坐骨神経痛を繰り返しています。半年前から右下肢痛・しびれが、座位や冷気で悪化するようになり、歩く時にも我慢してやっと歩いている状況です。他院の整形外科で消炎鎮痛薬と神経痛治療薬などをもらいましたが、副作用のため継続できません。腰椎MRIを撮ったところ、大きな椎間板ヘルニアを合併した脊柱管狭窄症でした。身長155cm、体重50kg。口調は早口で多弁なので元気な印象ですが、2年前に大腸がんの手術を受け、足腰は疲れやすく、腹診では下腹部の抵抗が弱く、右鼠径部の筋緊張を認めます。加齢と大病による気血の消耗の上に冬の寒さが重なって症状が悪化したのでしょう。漢方医学的には「腎陽虚、血虚・風湿痺」と診断して八味丸（はちみがん）と疎経活血湯（そけいかけつとう）を処方しました。すると「4日くらいでしびれと痛みが良くなってきた！」とのこと。その後も漢方を継続していますが症状の再発はないようです。

(*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。)