万年農業１年生　院長の自然観察日記 (44)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の３年目

急に気温が高くなり、体調管理にはきつい気候ですが、かぼちゃや、すいかにはちょうど良い気候です。と思っていたら、順調に育っていたかぼちゃの苗が、４月23日（雨）、なんとカラスに引っこ抜かれました！双葉から本葉が出始めた所だったのに・・・。雨降りだったので大丈夫と思い、苗の上にかけてあった網を除けておいた時間の惨事でした。最近、いつも来ていたカラスとは違う２羽のカラスが来るようになってから、ポットをひっくり返されたり、土を荒らされたりすることが多くなっていたので、もっと用心するべきでした。でも、気を取り直してまた土に戻しました。根が大分切れているのもあったのですが、ダメ元で元に戻してみました。そして、なんとか育ったと思ったら、ひとつまたひっくり返されました。しかも、ポットが持ち去られていて、巣作りにでも使うのでしょうか。まったく・・・。

16歳の娘さんが植えたジャガイモです。生育にばらつきがありますが元気に育っています。これから芽欠きして支柱を立て、垂直にしばって・・。大忙しです。

植え替えた苺は生育にかなりばらつきが出ています。もっと大株に育たないと花も大きくならず、実も小さいままです。でも今年はこれで我慢、来年まで待ちましょう。植え替えなしの４年目の苺は、お花畑のよう！売るのでなければこれでいいのですけどね。

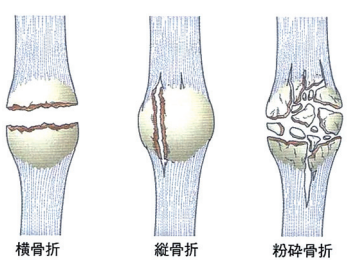
５年目の桃の木です（ゆうぞらという白桃とあかつきの交配でできた1981年登録の晩生種。実がなれば８月下旬頃収穫です）。青空の下でピンクの花が咲き、お金には代えられない、なんて豊かな生活なんでしょう。

同じく５年目のすもも（サンタローザ）です。満開が過ぎ、たくさんの葉が芽吹いています。もう一番高い所では5mあるかもしれません。果実を収穫するという点では、ちょっと高くし過ぎました。たくさんの実をつけてほしいのですが、こればかりはわかりません。天にお願いするしかありません。昨年は、ほんの何個かできただけでしたが、地面に落ちたのをひろって食べたら、その甘さは完熟の果物が持つ極上の甘さでした！

洋先生のスポーツによる痛みセミナー84

膝蓋骨骨折（しつがいこつこっせつ）

膝頭（ひざがしら）の打撲のあとに数日しても痛みが引かず腫れがひどくなって来院されることがあります。レントゲンを撮影すると、お皿の骨（膝蓋骨）にヒビ（不全骨折）が入っていることがあります。ほとんどの場合、関節内に血液がたまって腫れているので膝が曲がらず痛みが強くなっています。関節血腫（たまった血液）を注射器で抜いて麻酔薬を注入すると痛みは軽減します。膝蓋骨は、大腿四頭筋が上に引っ張り、膝蓋靭帯が下につなぎとめているので、膝を深く曲げると上下に引っ張られて骨折がひどくなる可能性があります。そのため数週間は装具やギプスで固定する必要があります。転位（骨折のずれ）が少ない場合は固定による治療で骨癒合します。転位が大きい骨折や粉砕骨折は手術が必要となります。



膝蓋骨骨折の形状

あなたと ともに歩む道を求めて

220号 新発売！

総合誌 TOMO-MICHI

2025.04.01　No.220

定価550円税込

特集　これでは生きていけない！ー低賃金と物価高騰ー

追悼　石川一雄さんは無実だ！えん罪 狭山事件

ひと　山本すみ子さん　　ルポ　満蒙開拓から学ぶもの

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
肩こり・五十肩に
「熊手（くまで）押し」体操

＊201～219バックナンバーもあります！ ご購入、お問い合せは受付まで。

●患者さんの声●

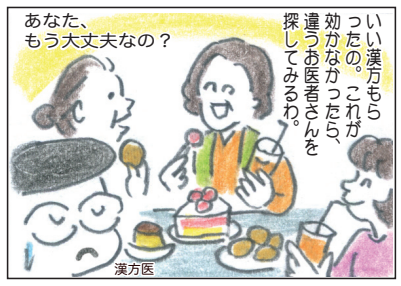
51歳の女性。５年くらい前から両手のこわばりがあり、朝は物をつかめないほどひどくなります。身長157cm、体重57kg。整形外科的には、ヘバーデン結節（第一関節の変形性関節症）と右中指のばね指があり、２年前に右母指のばね指の手術を、昨年には左手根管（しゅこんかん）症候群による指のしびれのため手術を受けています。パティシエとして働いていたのでスイーツが大好物とのことです。糖質過剰は、じん帯や関節軟骨などのコラーゲンの老化を早めてしまい腱鞘炎（けんしょうえん）・変形性関節症・神経障害が生じやすくなります。診察では、手足のむくみ・足先の冷え・めまいがあり、舌は暗赤色で腫れぼったく、厚い白苔がありました。糖質の多い偏った食生活と更年期が重なることによって血液と水分の巡りが悪くなり、うっ血や浮腫によって手のこわばりが一層ひどくなったようです。漢方医学的には「湿痺、瘀血（おけつ）」と診断しました。糖質を減らし、魚や大豆などの良質のたんぱく質と野菜を増やすように指導し、当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）と桂枝茯苓丸加薏苡仁（けいしぶくりょうがんかよくいにん）を処方しました。２週間後「朝がすごく楽になりました！」との一言。起き掛けにはスマホを握るのさえままならなかったのが改善して喜んでおられました。

（＊漢方薬の効果には個人差があります。必ず漢方専門医、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

㉓ 当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）

手のこわばり篇

絵　エコピー