

万年農業 1 年生 院長の自然観察日記 (45)

『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、30 度を超す夏日になったと思ったら、10 度も下がる気候は人だけではなく、植物にもきついものでしょう。

3 月下旬に 16 歳の娘さんと植えたジャガイモ（キタアカリ）です。芽欠きして支柱を立て、垂直にしばって・・・などを書きましたが、クリニックの仕事などが忙しく、なにもできませんでした。本来なら 2 度ほど土寄せをするのですが、それもできず、草マルチだけで勘弁してもらいました。暑さが苦手のじゃが芋にとっては気温が下がってほっとしているところでしょう。



院長の畑に新登場の長ネギです。青森からりんごを送ってくれる方が、今回はネギを送ってくれました。ねぎ坊主ができないということでしたが、小さなねぎ坊主ができたようです。やはり植物は、気候の差を敏感に感じ取るのか、と思ったのですが、実はこれは「宿根やぐら葱」という品種で、ねぎ坊主のような所からさらに上にネギが伸びて、そしてまた伸びてと 3 階建てになるそうで、3 階ネギとも呼ばれているそうです。今まで見たことのない不思議なネギです。ちなみにネットにあった子ネギを作った状態の写真も参考まで。



アスナロ農園のハウスで育てた在来種の大玉スイカ「新大和 2 号」です。今は夕顔の台木にスイカを接ぎ木することが一般的ですが、このスイカは日本でほぼ唯一の在来種です。あとはほぼすべてが F1（交配種）です。そんな貴重な種から元気な苗が育ちました。私が育てたのは元気がなかったので、ふたつ頂いて畑に植えてみました。さて、院長初の大玉スイカが採れるか？（ちなみに大玉スイカの種を植えて小玉スイカが採れたことはあります・・・）

アスナロ農園のきゅうり（四葉胡瓜）です。やはり在来種ですが、戦争中に朝鮮で栽培されていたものを日本に持ち帰ったようです。中国華北地方原産で「スーヨーキュウリ」と読みます。長さ 30 ～ 40cm で一般的なキュウリより長く、イボが高く縦皺が多い独特の外観を持ちます。歯切れが良くキュウリの中で最も美味しいと言われており、いろいろな改良種があるようです。ネットに這わせているのですが、茎が屈曲し葉っぱが少し元気がありません。支柱を立てしっかり結んで垂直栽培にしてもいいかもしれません。



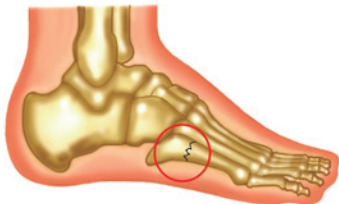
ブルーベリーですね。花が咲いた頃は雨も降らず天気が良かったので授粉が順調に行ったようです。実が綺麗についています。6 月下旬頃から 8 月まで収穫できます。草取り、つた切り、剪定と 1 年を通した作業で収穫に至ります。

このほかに院長の畑のトマト・かぼちゃ、桃やスモモなどについては次回をお楽しみに。さて、今年も半年が過ぎようとしています。梅雨の時期を無事乗り越えましょう。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 85

第 5 中足骨骨折

第 5 中足骨骨折は足首の捻挫で良く起こる骨折です。第 5 中足骨基部の骨折は下駄骨折ともよばれます。昔は下駄をはいて挫（くじ）いたときに多かったのでそう呼ばれました。今でも裸足や靴を履いて、ちょっとした段差などで挫いたときに受傷します。「通常の捻挫だろう」と思って受診し、レントゲンで骨折と分かってびっくりされる方もいます。ほとんどが 3 ～ 4 週間のギプスシーネ（半ギプス）や装具の固定で改善しますが、転位の大きい場合に手術が必要なことがあります。また、スポーツなどの繰り返しのストレスで第 5 中足骨にヒビが入ることがあります。この場合は少しづつ先寄りに骨折が生じます。別名ジョーンズ（Jones）骨折とよばれる特殊な疲労骨折です。通常はスポーツを休むことで治癒することができますが、早期に復帰したい場合や難治化した場合は手術になることがあります。



● 患者さんの声 ●

60 代の女性。3 か月前から内くるぶしの痛みが続くため来院しました。他院の整形外科で痛み止めをもらい 2 週間服用しましたが改善しません。胃潰瘍の既往があり、痛み止めはなるべく避けた方がよさそうです。私の診断は扁平足による後脛骨筋腱炎で、土踏まずのアーチが体重をかけるとつぶれ、その繰り返しの炎症を起こしたのでしょう。身長 155 cm、体重 60 kg。小太り体型で血圧は来院時 170 を超え、脈拍は 100 近くありました。暑がりやで汗かき、足のむくみ、便秘があり固くコロコロした便が少量ずつ出るそうです。舌は全体に赤く、手のひらも赤く湿って熱く、足は内くるぶしを中心に浮腫があります。揚げ物や肉などカロリーの高いものの過食・運動不足・加齢・便秘で、体内の熱がこもったまま排出できずにいるようです。「陰虚・湿熱」と診断して六味丸（ろくみがん）と茵陳蒿湯（いんちんこうとう）を処方し、肉食中心の食生活を改め、野菜や海藻など繊維質のものを多くとるように指導しました。2 週間後「4 ～ 5 日したら大きな痛みはなくなった！」扁平足のサポーターなしでも痛みがなくなり歩けるようになったとのこと。漢方薬の即効性と生活習慣の改善の重要性を改めて認識しました。

（*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。）

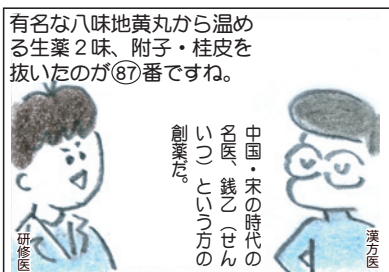
まきようクリニック

つばめ日記

ろくみがん
⑧ 六味丸

扁平足篇

絵 エコピー



220 号
発売中!

あなたとともに歩む道を求めて

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！一低賃金と物価高騰—
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、お問い合わせは受付まで。