

万年農業1年生 院長の自然観察日記 (46)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

35度の気温が常態化してしまった日本。田畑で働く人々にとっては大変きびしい毎が続きます。炎天下の下で鍛えているプロの農家はまだしも、私のように冷房の効いた診察室で、人工的な波長の蛍光灯の下で生活している者にとっては真逆の労働になり、すぐへばってしまいます。苺の畑も草だらけで、草に埋もれた苺を救出すべく草取りをするのですが、だんだん集中力が落ちて、気がつくとうちを抜いてしまって「あ〜あ」とため息が出てしまいます。こんな気温は植物にもきついものですが、草の中に埋もれた苺や野菜は結構元気に育っていたりして、植物の適応能力の広さに感心したりしています。

名前をイタリア語の「光」という意味の「ルッチェ」と名付けて5年目になる果樹園。関東は台風5号が雨をもたらししてくれたので、木々にとっては良い状態でした。桃は「大玉白鳳（はくほう）」という品種です。剪定・摘果をなんとか勉強して、ここまで来ました！「桃さん、ありがとう。良く育ってくれたね」というのが実感です。写真は、台風が来る前のものなので、台風の強風でかなり落ちました。故郷の青森のりんご農家も台風の被害に泣かせることが多いのですが、収穫手前で実が落ちるといのは、やりきれないでしょうね。自然を相手に働く農家はやはり大変ですね。政府はもっと大事にしないと。

桃は「白鳳」「白桃」「黄桃」の3系統あるそうです。早い時期に出るのが「白鳳」でもっとも果汁が多い品種、それより少し遅れて固めで日持ちするのが「白桃」だそうです。「川中島白桃」などという品種を聞いたことはありませんか。



摘果も結構したのですが、まだ多いのかも。良く見ると桃の皮に黒い斑点がついています。「穿孔（せんこう）細菌病」という病気だそうです。商品経済では商品価値はないのですが、自分たちで食べるには充分です。農家は「商品」を作るために農薬をかけることを強いられます。春先の「縮葉病」そして「穿孔細菌病」を乗り越えて、よう

やく熟して甘い桃になってくれるのです。桃に感謝です。



スモモの「サンタローザ」です。スモモもよくここまで育ってくれました。この日は曇り空だったのですが、青空に緑の葉と赤い実のコントラストは自然の芸術作品です。しかも、「樹上完熟」した実は、なんともいえない。スーパーで買う果物はみなそうなのですが、農家は熟してしまうと日持ちがしないので、熟し始めた頃には収穫して出荷します。そのため、大抵の果物は甘みが少なくジューシーではありません。畑で採れたてのスモモや桃にむしゃぶりつくおいしさに勝るものはありません！



栗も白い花が咲き終わり、今年もイガグリがたくさんついてます。木がかなり高くなって来たので、剪定に注意が必要です。さてどうしよう・・・。



花柚子です。今年は実が接しないようになり摘果しました。それでも、かなりの数です。もっと摘果するか悩む所です。

今回初登場のラズベリーの苗木です。まだ小さく40cmくらいしかありません。ロシアの方から頂いたラズベリージャムがおいしかったので（硬い種が残るので商品としては広まらないでしょうが）、苗木を植えてみました。ベリー類はビタミンCやレスベラトロールを含み風邪



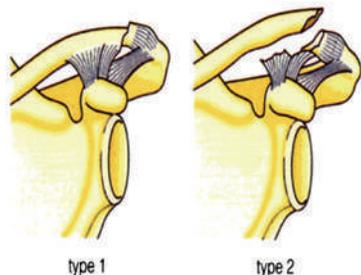
予防や健康全般に良いようです。

今回は、桃があまりにもおいしかったので、今年の冬にもっと桃の苗木を植えようかと案じている所です。雨の少ない夏、特に東北の農家に大きな被害が起きないことを切に願っています。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 87

鎖骨遠位端骨折

鎖骨は首のすぐ下で皮膚の上からすぐ触ることのできる骨です。スポーツなどで肩から転倒した時に衝撃で骨折することがあります。80%は真ん中あたりが骨折するのですが、肩関節に近いところ（遠位端）が骨折することもあります。この骨折は非常に転位しやすく、保存的に治療するのが難しい骨折です。転位が全くないか少ない場合はクラビクルバンドと言われる“たすき掛け”のような装具治療が可能です。不安定型の骨折では、たいてい手術が行われます。近年では特殊なプレート・スクリューさらにワイヤーを用いたインプラントが使用されており、比較的早期に腕の挙上可能な治療法が開発されています。



●患者さんの声●

50代前半の女性。半年前から右肩痛があり、他院で五十肩の診断を受け、処方された湿布で少しは良くなるそうですが、朝夕に我慢できないくらい痛みが強くなります。肩関節の可動域も悪く、私の診断もやはり五十肩です。身長160cm、体重53kgと普通体型。イライラしやすく、血圧も高めで、片頭痛持ちです。足が冷えて上半身は汗かき、疲れやすく、ふくらはぎがつりやすいとのこと。舌診で勢いよく提示された舌は、暗赤色で、全体に厚めの白苔があります。ストレスと更年期で気血がうっ滞し、さらに梅雨のため湿気で胃腸の働きも低下し関節がむくみやすくなったのでしょうか。むくみの原因になる甘いものとパンや麺などの糖質の摂り過ぎに注意し、胃腸を整えて湿気を追い出す味噌汁を飲むように指導しました。漢方医学的には「肝鬱血瘀・痰阻経脈」と診断して、加味逍遙散（かみしょうようさん）と二朮湯（にじゅつとう）を朝夕に、寝る前に芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）を処方しました。2週間後「だいぶ良くなった！ほとんど痛みが気にならない」とのこと。1週間くらいで痛みの軽減があり、思いのほか早い効き目に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
にじゅつとう
88 二朮湯
五十肩篇
絵 エコピー

先生、腕が重だるくて起き掛けに痛いんです。
「痰」が原因ですよ。五十肩です。88番にしましょう！
漢方医

漢方医学では、咳に伴う喀痰（かくたん）だけでなく関節内の余分な粘液も「痰」と言うんですね！
動かし始めが痛いのはそのせいなんだよ。
漢方医

「生痰の源」である脾胃（胃腸機能）を整える二朮湯、それに去痰の天南星（てんなんしやう）、止痛の威靈仙（いれいせん）、羌活（きやうかつ）か...
あれ、清熱の黄芩（あうこん）はどうして入っているの？
漢方医

痰の字の中に炎が入っているでしょ。
そうか、余分な水が炎症で痰になるんだ！
漢方医

あなたとともに歩む道を求めて
221号 新発売！
総合誌 TOMO-MICHI
2025.07.01 No.221
定価 550円税込
特集 激動！世界情勢を解く
ルポ 山口県宇部市長生炭鉱・1942年水没事故
ひと 高里鈴代さん 追悼 石川一雄さん なおも差別反対の闘いを
三橋牧 院長 東儀洋 副院長
医療エッセイ 私の新米医師時代
～足裏のトラブルに「足の痛みリセット体操」～
* 201～220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。