

万年農業 1 年生 院長の自然観察日記 (47)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

昼 35℃、夜 25℃が常態化した東京。野菜達も苦しそうです。前回のクリニックニュースでお届けしたスイカは、ニュース発行後 2 日目にカラスにやられました・・・しかし、畑のスイカはついにできました、大玉スイカ！院長の人生初のスイカ、パンパカパーン！3 個も。



←畑での収穫直前のスイカ

ところが、です。喜んで帰宅後、さっそく包丁を入れてみると、いきなり大量の汁が流れ出しました。嫌な予感がしてさらに真っ二つに割ってみると、中心は赤を通り過ぎてどす黒く変色して溶けているのではないですか。これは熟期を過ぎて熟れ過ぎてしまったということ。もう 1 ～ 2 週間早ければ最高だったのですが。しかし、見て下さい。この種の多さと整然とした種の並びを。1 個のスイカから 500 個採れました。



これらの種をよけながらスイカの実は、なんとか院長の口に入りました。以外とシャリ感が残っており、水分の豊かなスイカでした。甘さもまずまず。これは在来種のスイカですので、来年もこの種を蒔くことができます。「一粒万倍」とは行きませんが、すごい種です。種のメーカーは F1 の種なしスイカを作るのに研究を重ねていますが、このスイカは、それとは全く逆のスイカです。

しかし、収穫の時期について問題がありました。プロの農家は受粉日から算定して 40-45 日目に収穫します。しかし、月に 2 回行ければいいほうの私達は、受粉日はわかりません。そこで、収穫の目安は、スイカの実に一番近い蔓（つる）が枯れたかどうかを見ます。写真で見ると、確かに枯れています。しかも、随分前に枯れたように見えますね。これでは熟れすぎなわけです。もうひとつは、スイカのお尻が黄色くなる頃だそうです。そしてスイカを叩いた時の音です。しかし、これが難しい！

農家だった私の叔父さんも、青森でスイカを作っていた時、スイカを叩いて判別していましたが、今の私には神業（かみわざ）のように感じます。それからはスーパーに行くたびに三浦産や尾花沢産のスイカを叩いて勉強しています（はたから見るとかなり怪しいですが・・・）。

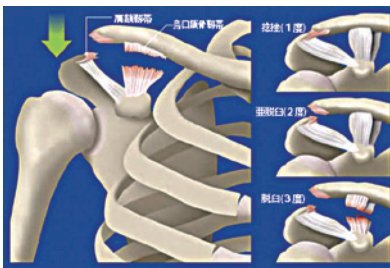


さて、残りの小玉スイカです。縞のある小玉と黒いスイカ。畑に行った日は、とても蒸し暑い日だったのですが、事務長ががんばって草取りしました！翌日、腰が痛くなる位だったので作業はとても大変だったわけですが、鳥を含む動物たちに、「どうぞ食べてね」と言っているようで、とても心配でした。そしたら、近くに住む友人がザルをかぶせてくれたそうで、ありがたい一心！でした。さて、これらのスイカは無事食べれるのでしょうか。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 88

肩鎖関節脱臼

柔道、ラグビー、アメリカンフットボールなどのコンタクトスポーツやスキー、スノーボードなどで多い損傷です。肩からの転倒や衝突で肩甲骨の肩峰が下方に押し下げられて生じます。損傷の程度によって 1 度（捻挫）、2 度（亜脱臼）3 度（脱臼）に分類されます。1 度・2 度では保存的治療が選択されます。3 度では鎖骨の端っこが飛び出ているのがはっきり触知できます。整復してもピアノの鍵盤のように鎖骨が跳ね上がり、整復を保持することは不可能です。手術しなくても肩の可動域制限や痛みが残らないことが多いですが、脱臼が高度の場合は手術が選択されることがあります。保存的治療は、急性期のみ三角巾などで安静を保持し、痛みが軽減したらリハビリテーションを開始します。手術治療は肩鎖関節を整復固定し、烏口（うこう）鎖骨靱帯の再建を行います。



● 患者さんの声 ●

58 歳の女性。普段から腰痛があり、3 週間前から首肩こりがひどくなり、最近は右肘が痛くて腕を伸ばすのがつらくなりました。私の診断は腰椎症、頸肩腕症候群、テニス肘です。身長 163cm、体重 53kg の普通体型。のぼせ・イライラ・不眠があり、便秘があるので他院からは比較的体力のある人に使う防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん）が処方されています。汗かきで疲れやすく、よく風邪を引き、脚は冷えています。母親の介護疲れのせいか気分が落ち込むこともあります。さらに、舌は淡白で潤いがあり、脈は細弱、腹診では臍（へそ）の上に動悸を触れます。元来の冷え性で陽気（温める力）が足りない上に、更年期・睡眠不足・慢性疲労によって陰液（潤い成分）が消耗したのでしょう。これらにより、筋肉への栄養不足による痛みや精神不安を生じたものと判断しました。漢方医学的には「陰陽両虚・営衛（えいえい）不和・虚陽浮越」と診断して、桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいとう）と八味丸（はちみがん）を処方しました。数週間後「肩こりや腕の痛みが良くなってきた！」とのこと。精神的にもだいたい落ち着いてきた様子です。しばらくこの漢方を継続していただくことにしました。

（*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

⑦ 八味地黄丸

テニス肘篇

絵 エコピー



221 号
発売中!

あなたとともに歩む道を求めて
TOMO-MICHI
総合誌

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
医療エッセイ
私の新米医師時代

東儀 洋 副院長
～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。