

万年農業1年生 院長の自然観察日記 (48)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

エディブルフラワー、日本語に訳すと食用花です。ほとんどの花は食べられるそうですが、無味無臭で取り立てて「おいしい!」というものでなく、食卓を綺麗にもり立てるとい意味が強いようです。写真は、花オクラ。普通のオクラの花も食べられるのですが、花オクラは大きい

のが特長です。食べるとうめりがあり、オクラの実と似ています。青い空に凜(りん)として咲く姿は一幅の絵画のよう。レストランで重宝すること請け合いです。なにせ長持ちしないのでレストランの近くに畑がなければ無理というものです。

ただし、食べてはいけない花もあるので注意して下さい。アネモネ・キョウチクトウ・スズラン・スイセン・クリスマスローズ・アジサイ・シクラメン・クレマチス・ヒヤシンスなど。



ことしもサツマイモの季節がやって来ました! 院長は、ホクホク系が好きで、紅あずま好みなのですが、写真は、アスナ口農園で栽培した紅はるかです。本格的な収穫が始まる



前の試し掘りです。最近暑いせいか、サツマイモが巨大化して売るのが苦労しますが、サツマイモ掘り体験では、かえって好評で、子ども達の大きな歓声と笑顔が目に見えようです。



猛暑の中でも元気なツルムラサキ。霜が降りるまで収穫が続きます。鉄分が多く、ぬめりがあるため、好きじゃないという方もいますが、生で食べる葉野菜が少ない夏に貴重な品種です。



気温が高く雨が少ないため、ナスの皮が硬くなり、お客さんには不評だと農園の方が嘆いていました。まだ土が豊かでないため、ナスの背丈が他の所の半分くらい。葉っぱもまだ小さく、黄色くなってしまいました。農園の土は粘土質なのでもう少し高畝にして畝の幅も広げたらどうかと思っています。野積みして数年経った木材チップがたくさんあるので、すき込んだらいい土になると予想しているのですが、さてどうでしょう。

試し掘りした落花生。草があると子房柄(しぼうへい)が土に刺さって行かず、落花生にならないので毎年草取りが大変です。農園の方々の苦労の賜物です。



今回は院長が育てた物は何もありません・・・(。_。)

* 暇物語 *

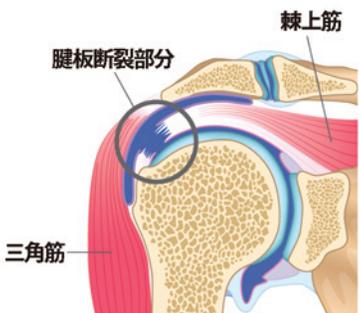


「館野かえる農場」の方が描いてくれたマンガです。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 89

腱板断裂 (けんぱんだんれつ)

肩を支える棘上筋などのインナーマッスルが腕の骨からはがれてしまうことがあります。これらは板のように平べったい腱の部分ではがれるので腱板断裂といわれます。加齢や使いすぎで生じることも多いですが、手をついて転倒した場合は若い人にも発症します。部分断裂と完全断裂があり、完全断裂の場合は痛みだけでなく腕を上げることが困難となります。リハビリでは、三角筋や大胸筋などアウターマッスルの筋力強化とストレッチ、関節可動域訓練を行います。痛みの軽減のためにステロイドやヒアルロン酸の関節注射が併用されることもあります。働き盛りやスポーツ復帰など高度なパフォーマンスが必要な場合や保存治療を行っても症状の改善がない場合には手術が選択されます。手術は腱板をつなぐ手術、上方関節包再建術、反転型人工肩関節置換術などの方法があります。



あなたとともに歩む道を求めて

222号 新発売!

総合誌 TOMO-MICHI 2025.10.01 No.222 定価 550円税込

特集 保守・右派拡大の参院選

ひと 菅野芳秀さん 文芸 樋口健二写真集 新版『原発崩壊』発行

中国紀行 私たちは決して忘れてはならない - 侵華日軍731部隊罪証陳列館 -

三橋牧 院長 医療エッセイ 私の新興医師時代

東儀洋 副院長 ~肩こり・腰痛を改善する 踏蹴(そんきょ)体操~

* 201 ~ 221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 ●

50歳の女性。2年前から首肩コリと腰痛に悩まされています。さらに最近では左肩まで痛くなって着替えにも苦労します。身長154cm、体重56kgの小太り体型。色白で疲れやすく、汗かきで脚がむくみます。アレルギー体質で慢性鼻炎と繰り返す蕁麻疹(じんましん)のため西洋薬を多数内服しています。更年期のため月経は不順でイライラすることが多く便秘傾向。下腹部は張っていて臍の周りに圧痛があり、脈はやや速めです。血液検査では鉄欠乏症もあります。長年の偏った食習慣・運動不足・ストレス・更年期が重なり血・水・熱のうっ滞を生じて皮膚・鼻・関節などの慢性炎症や痛みを起こしています。漢方医学的には「湿熱、痰瘀互結(たんおごけつ)」と判断して茵陳蒿湯(いんちんこうとう)と桂枝茯苓丸加薏苡仁(けいしぶくりょうがんかよくいじん)を処方。さらに湿邪の原因である糖質や炭水化物を減らし、野菜と煮干し・昆布・ごまなどミネラルを多く含むものを多く摂ることを勧めました。2週間後、「首肩腰の痛みがだいぶ良い! 1週間たたないうちに痛みが減ってきてびっくりした!」とのこと。便通が改善し、西洋薬を飲まないのに蕁麻疹も出ないし、子どもの頃からの鼻詰まりもありません。「こんなに調子がいいのは久しぶり」と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

125 けいしぶくりょうがんかよくいじん 桂枝茯苓丸加薏苡仁 仙腸関節障害篇 絵 エコピー

