

万年農業 1 年生 院長の自然観察日記 (49)

『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

前回、報告しました黒玉小玉すいか（写真の左側の少し大きいやつ。右側は在来種の「北海道かぼちゃ」）を10月5日に収穫しました。形良し、大きさ良しで、我ながら良くできたと思って包丁を入れてみると、なんと真っ白ではないですか!! 大玉すいかは熟し過ぎ、小玉は早過ぎ、すいかって結構難しいんですね。スーパーで何気なく買って来て、美味しいの美味しくないのと言って食べていましたが、今回の経験から、すいか農家を尊敬してしまいます。北海道かぼちゃは冬まで待って甘さが増してから食べようと思って、まだ食べていません。



栗は今年も良くなってくれました。まだ5年目で木がそれほど大きくないので採れた栗の数は多くはないですが、イガグリが少し茶色になった頃、割れて地面に落ちます。長く地面に落ちていたら虫がやって来て食べられるかと思っていたのですが、そうではなく、かなり早い時期に卵は産み付けられているそうです。代表的な虫は「クリシギゾウムシ」。8月～9月にイガグリの外から渋皮まで届くような穴を開け、卵を産みつけるそうです。栗の中味を食べた幼虫は、地面に落ちた栗から外に出て土の中にもぐり込み、やがて蛹（さなぎ）になるそうです。驚いたことに、「クリシギゾウムシ」の幼虫は栗の味がしておいしいそうで、虫の幼虫を採集してペットに与えると大変喜ぶそうです。



キウイフルーツも良くできました。黄色のキウイフルーツ（丸い実）は、昨年はあまり摘果をせず実が小さかったのですが、今年はずいぶん摘果しました。おかげで結構大きくて丸みのある実になっています。黄色は10月末に収穫、緑（細長い実）は11月上旬に収穫したあと、りんごと一緒に袋にいれて追熟させて柔らかくならOKです。



最後は花柚子（ゆず）です。ゆずもずいぶん摘果しました。ごらんのよう、今年もたくさんっており、豊作の次の年は、あまり実がならないという隔年結果はありません。これは道法スタイルの剪定（せんてい）のおかげなのです。道法スタイルでは、あまり摘果しなくてもよいように細い枝は積極的に剪定します。つまり摘果して実を大きくするのではなく、剪定で咲く花を少なくして実を大きくするのです。ですから、私の剪定がまだ充分でないということなのです。

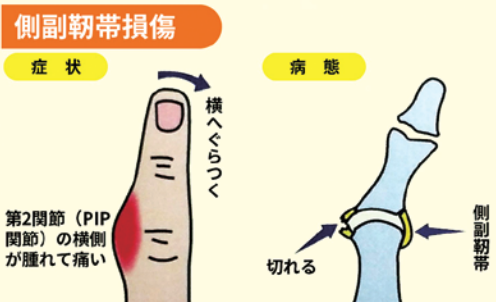


収穫を終えたら剪定の時期を迎えます。来年の豊作に向けた作業がまた始まります。

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 90

手指の側副靱帯損傷

手指の側副靱帯は関節の横にある靱帯です。頻度が多いのは中指・環指（くすり指のこと）のPIP関節（第2関節）です。小指側にひっかけて捻挫することが多いので撓側（親指側）の側副靱帯が損傷しやすい、ひどい場合は指を伸ばした状態でストレスをかけると動揺性が見られます。基本的に固定による安静で治癒します。動揺性のない軽傷の場合はテーピング固定で十分ですが、動揺性のある場合はギプスやシーネによる固定を行います。指はあまり長期間固定すると拘縮を起こして曲がりにくくなってしまいうので、痛みが軽減したらテーピングに変えてリハビリを開始します。治打撲一方という腫れと痛みを軽減する漢方を使用すると回復が早まります。



222号
発売中!

あなたとともに歩む道を求めて
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
私の新米医師時代

東儀 洋 副院長
～肩こり・腰痛を改善する
踞踞(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 ●

30 代の女性。19 歳の頃からの腰痛持ちで来院時は前かがみがほとんどできない状態でした。普段からピラティスやソフトテニスなど運動は心がけているそうですが、長時間の立ち仕事で腰が痛くなる事が多く、他院で指導されたコルセットをつけても一向に改善しません。レントゲン検査および神経学的に異常はなく、私の診断は筋筋膜性腰痛症です。身長 167 cm、体重 54 kg の少しやせ型。35.6 度と低体温、色白で手足が冷え、皮膚にはうっすらと汗をかいています。腹診では胃のあたりに不快感があって下痢しやすく、腹直筋の緊張があります。脈は沈で弱です。今年の夏も酷暑で長い残暑だったので、冷房や冷飲食が負担になって胃腸虚弱が悪化し、筋肉に十分な気血が巡らなくなって痛みを生じたのでしょう。漢方医学的には「寒湿痺（かんしつび）」と診断し、桂枝加朮附湯（けいしかじゅつぷとう）を処方しました。さらに冷飲食を避けて胃腸を丈夫にする味噌汁や生姜を多くとるように勧めました。2 週間後「腰痛は漢方を飲み始めてすぐに良くなった!」「おなかの調子も良い」とのこと。しばらく体質改善のために漢方を続け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

⑱ 桂枝加朮附湯

腰痛篇

絵 エコピー

