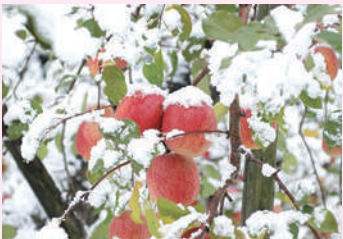


# 万年農業 1 年生 院長の自然観察日記 (50)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の3年目

あんなに暑い暑いと言っていたのに、北国では、もう雪の便り。青森の小学校の同級生から写真が送られて来ました。11月に高い山に雪が積もるのは例年のことですが、平野部に雪が積もるのはそんなにあることではありません。二十四節気（にじゅうしせっき）で11月7日は「立冬」、22日は「小雪（しょうせつ）」です。今年（しんねん）は冬の到来（らい）が早（はや）そうですが、長期（ちんき）予報（よほう）では北国（ほくごく）の気温（きんぱん）は例年（れいねん）並（な）みかやや暖（あ）かいようです。



院長（げいりやう）の畑（はたけ）は収穫（しゆく）が終わ（おわ）って、エンコロ草（えんころくさ）（猫（ねこ）じゃらし）でいっぱい！ なんか幻想（げんそう）的（てき）でもあります。



黄色（きやう）のキウイフルーツ（きういふりーと）に続き（つぎ）、緑（きよ）のキウイフルーツも収穫（しゆく）が終わり（おわ）りました。キウイフルーツ（きういふりーと）は木（き）にぶら下（さ）がっているうち（うち）は熟（じやく）さない不思議（ふしぎ）な果物（くだもの）です。収穫（しゆく）してから「成熟（じやくしゆ）ホルモン」であるエチレン（えちれん）で追熟（ついじやく）（ついじやく）させ（さ）せます。りんご（りんご）（フジ（ふじ）以外（いがい））と一緒（いっしょ）に入れて、2週間（ふたしゅうかん）位（くらい）かかります。柿（かき）やバナナ（バナナ）でもいいです。縦（たて）に押（お）してみ（み）て柔（な）らかくな（な）ったら OK（OK）です。今年（しんねん）は収穫（しゆく）と同時（どうじ）に剪定（せんてい）もしまし（し）た！ ど（ど）んな枝（えだ）に大（お）きい実（み）がな（な）っているのか（のか）を見（み）なが（なが）ら剪定（せんてい）して（し）てみ（み）まし（し）た。自分（じぶん）の剪定（せんてい）で来（き）年（ねん）どう育（そだ）つか（か）興味（きょうみ）津（つ）々（ず）です。緑（きよ）のキウイフルーツ（きういふりーと）は剪定（せんてい）しや（し）すい（い）の（の）ですが、黄色（きやう）は枝（えだ）が多（おほ）く、剪定（せんてい）が難（が）しく時（とき）間（かん）がか（か）かります。根（ね）気（き）がな（な）い人（ひと）にはで（で）きま（ま）せん。

剪定の終わった緑のキウイフルーツ



剪定前の黄色のキウイフルーツ



友人（ゆうじん）からもら（もら）った渋柿（しぶかき）を干（か）し柿（かき）にしてみ（み）ようと皮（かわ）をむ（む）いてみ（み）まし（し）た。小（こ）さい柿（かき）だと1-2週間（ふたしゅうかん）ででき（でき）るよう（よう）です。吊（か）すために枝（えだ）をつ（つ）けて切（き）ってくれ（くれ）まし（し）た。感謝（かんしゃ）！



うちの母親（はは）が好きな食用（じゆうじよう）菊（きく）です。ピンク（ぴんく）の花（はな）は「もってのほ（ほ）か」という品（しん）種（しゆ）。正式（せいし）名称（めいしやう）は「延命（えんめい）楽（らく）」だそう（さう）です。奈良（なら）時代（じだい）に中国（ちゆうごく）から伝（つた）わり、当時（たうじ）は延命（えんめい）長（ちやう）寿（しゆ）の花（はな）として菊（きく）茶（ちや）や菊（きく）花（はな）酒（しゆ）として飲（の）まれていま（いま）し（し）た。江戸（えど）時代（じだい）になると、民間（みんかん）でも食用（じゆうじよう）として広（ひろ）まり、俳人（はいじん）の松尾芭蕉（まつおのばしやう）も食（た）べたそう（さう）です。昔（むかし）は「淵（えん）明（めい）楽（らく）」と表（あらわ）され、菊（きく）の花（はな）を愛（あい）した（した）こと（こと）で有名（ゆうめい）な中国（ちゆうごく）の詩人（しじん）陶淵明（たうえんめい）（とう・えんめい）にちな（ちな）んだ名（な）前（まえ）だ（だ）さう（さう）です。黄色（きやう）い（い）のは「阿房（あほう）菊（きく）（あほうぎく）」



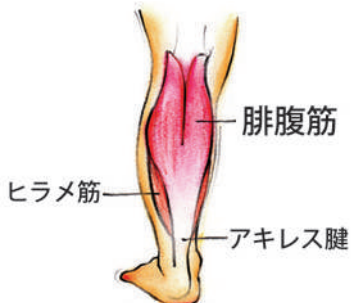
先月（せんげつ）まで緑（きよ）だった花（はな）ゆず（ゆず）がす（す）っかり黄色（きやう）く色（いろ）づ（づ）きまし（し）た。



## 洋先生 のスポーツによる痛みセミナー 91

### 腓腹筋不全断裂

スポーツ中に多いのは、ふくらはぎの肉離れ（腓腹筋不全断裂）です。たいてい、ふくらはぎの内側の中央上部に痛みが突然起こり、内出血や浮腫を伴います。また、荷重をかけると痛みが強くなるため歩くことが困難になります。肉離れを起こした部分は陥凹をふれます。アキレス腱断裂や骨折との鑑別が重要です。テーピングや包帯固定による保存治療が有効です。荷重が困難な場合は松葉杖で免荷をします。腫れや痛みが引いてきたらリハビリを徐々に行います。漢方薬は痛みや腫れを早く引かせてくれます。内出血には通導散や疎経活血湯（そけいかくけつとう）、浮腫には九味檳榔湯（くみびんろうとう）を用います。



### ● 患者さんの声 ●

50代の女性。2日前から右脇腹から背部にかけての激痛があり、総合病院で精密検査を受けましたが胆石など内臓の異常はないとのこと。痛み止めを飲んでも良くならないため来院しました。身長162cm、体重68kgの肥満体型。のぼせてイライラすることが多く、甘いものを食べ過ぎてしまい、胸やけとげっぷがあるため胃薬が欠かせません。また高血圧と喘息の薬も使用しています。脈は力のある弦（げん）脈、腹力も強く右の肋骨の下が特に張っています。更年期障害などのイライラと、ストレスを解消しようとして甘いものを過食したことによる胃への負担などが原因で気血がうっ滞し、右横隔膜を中心に筋緊張と炎症を引き起こしたようです。漢方医学的には「肝気鬱結（うつけつ）、胃気不降」と診断して大柴胡湯（だいさいことう）を処方し、炎症を起こす原因の甘いものや脂っこいものを避け、野菜・海藻などを普段からとるように指導しました。すると、翌日には背部痛はなくなり、3日目で右脇腹の痛みが改善しました。さらに「胸やけとげっぷが出ない！ 咳も出なくなり喘息も収まっている！」「便がするする出るし甘いものも欲しくなくなった！ 不思議な薬ですね」とのこと。体質改善のためにしばらく服用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

⑧ だいさいことう 大柴胡湯

脇腹の痛み篇

絵 エコピー

胃の調子も悪いし便秘気味、おまけに右脇腹が痛くて・・・

うん、中性脂肪が高いです、食べ過ぎですよ！

漢方医

仕事は忙しいしストレスも多いし・・・やっぱ夜は食べちゃつよな。

この漢方薬、ちゃんと飲んでも痩せないのね。あの先生、数（かず）がしら。

漢方医

8番は小柴胡湯の成分に胃気不降に使う大黃・枳実（きじつ）、筋けいれんを治す芍薬が入っている。

だ、肉の痛みは内臓や筋の痛みだから胸やけは効く・・・

漢方医

あなた、これで3本目よ！

医者には、食べ過ぎは注意されたけど、飲みすぎるなどは言われなかったからなあ。

漢方医

あなたとともに歩む道を求めて

222号 発売中！

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 私の新米医師時代

東儀洋 副院長 ～肩こり・腰痛を改善する 踞（そんきょ）（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。