

万年農業1年生 開園の自然観察日記 (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（にじゅうしせき）で11月7日は「立冬」、22日は「小雪（しょうせつ）」です。今年は冬の到来が早そうですが、長期予報では北国の気温は例年並みかやや暖かいようです。



院長の畠は収穫が終わって、エンコロ草（猫じゃらし）でいっぱい！なんか幻想的でもあります。



黄色のキウイフルーツに続き、緑のキウイフルーツも収穫が終わりました。キウイフルーツは木にぶら下がっているうちは熟さない不思議な果物です。収穫してから「成熟ホルモン」であるエチレンで追熟（ついじゅく）させます。りんご（フジ以外）と一緒に入れて、2週間位かかります。柿やバナナもいいです。縦に押してみて柔らかくなったらOKです。

今年は収穫と同時に剪定もしました！どんな枝に大きい実がなっているのかを見ながら剪定してみました。自分の剪定で来年どう育つか興味津々です。緑のキウイフルーツは剪定しやすいのですが、黄色は枝が多く、剪定が難しく時間がかかります。根気がない人にはできません。

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



友人からもらった渋柿を干し柿にしてみようとして皮をむいてみました。小さい柿だと1-2週間でできるようです。吊すために枝をつけて切ってくれました。感謝！



うちの母親が好きな食用菊です。ピンクの花は「もってのほか」という品種。正式名称は「延命楽」だそうです。奈良時代に中国から伝わり、当時は延命長寿の花として菊茶や菊花酒として飲まれていました。江戸時代になると、民間でも食用として広まり、俳人の松尾芭蕉も食べたそうです。昔は「淵明樂」と表記され、菊の花を愛したこと有名な中国の詩人陶淵明（とう・えんめい）にちなんだ名前だそうです。黄色いのは「阿房菊（あぼうぎく）」



先月まで緑だった花ゆずがすっかり黄色く色づきました。



まきようクリニック

つばめ日記

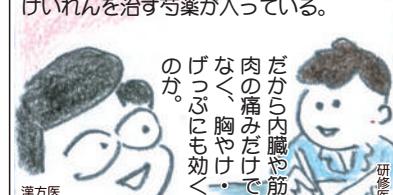
⑧大柴胡湯

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…。



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



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されます。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經活血湯（そけいかっけつとう）、浮腫には九味欒榔湯（くみびんろうとう）を用います。



222号
発売中！

あなたとも歩む道を求めて
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 橋口健二写真集 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
蹲踞（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●

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（うっけつ）、胃氣不降」と診断して大柴胡湯（だいさいこう）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・海草などを普段から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。体质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。)