

# 万年農業1年生 院長の自然観察日記 (33)

## 『無肥料・無農薬・自家採種・連作・草マルチ』の2年目

1月2月と暖冬で、桜の開花予報も早い予報でしたが、3月に入り北風が強くなりぐっと冷え込む日が続いたため、昨年より開花が遅れました。花粉症のほうは昨年の夏、雨が少なかったため今年の花粉が少なく、「今年は楽！」という言葉がたくさん聞いていたのですが、3月中旬頃から、「やっぱり大変！」という方が多くなりました。北風は栃木・茨城のほうから花粉を運んで来ます。でも、スギ花粉はもうお終いです。次はヒノキ・ヨモギと続きますが、症状は軽いと踏んでいます。

北風のおかげで桜と同様、ブルーベリーの開花も遅くなりました。開花が遅くなって実は幸いでした。というのは、木が眠っている冬は剪定の時期です。剪定は技術があるので、覚えるのに結構時間がかかり、今年はいろいろな方が応援に来てくれて、とても助かっているのですが、思いっきり切らなければならぬ枝があったり、細い枝が混雑して細かく切らなければならぬ所がたくさんあったりで、なかなか進まないものです。

実は剪定の前に株元の草取りをし、木に巻きついた蔦(つた)を除いたり、その作業もまた根気がある作業なのです。幸い今年の春に木材チップが手に入りそうなので、それを株元に敷けば草を抑えることができるので、次の剪定は俄然楽になる予定です(本当にそうであってほしいです)。ということで、剪定が遅れに遅れていたのに、開花が遅くなったのは天が助けてくれたのです(北風も役に立ったということ)。どう

か、たくさんのブルーベリーがなりますように。



思い切って2月下旬に植えたジャガイモは、まだ芽が出ません。気温が低くなっていたのと、少し深植えだったので、これから芽が出るものと思います。畝を温めるために不織布をかけてあげる予定でしたが、ついに出来ませんでした。アンデスレッド・デストロイヤー(たぶんタワラマゼランも)は休眠期間が短いので春秋植えを予定していますが、キタアカリは休眠期間が少し長めですので、春秋植えは少し難度が高いと思いますが、やってみたいと思います。今回はさらに「長崎こがね」という休眠期間が短いジャガイモを注文しました。いろんな芋があるとおもしろいものです。さて、どうなりますか。



長崎こがね、黄色い皮で果肉も黄色



アンデスレッド、赤い皮で果肉は黄色

# 洋先生のスポーツによる痛みセミナー71

## TFCC (三角線維軟骨複合体) 損傷

手首の小指側にあるクッションの役目をする軟骨をTFCCと言います。転倒時に手をついて傷めることが多く、ラケットなどの道具を使うテニス、野球、ゴルフなどのスポーツでは痛みのためにプレーが困難となります。また、日常動作ではドアノブを回すとき、鍋やフライパンを持ち上げるなどの動作で痛みを生じます。治療は装具やギプスなどで固定し患部を安静にすることで、約7割の人は3か月以内に回復するといわれます。骨折と違ってレントゲンでは損傷の状態はわからないため、痛みが長引く場合はMRIを施行します。リハビリや局所注射が行われることもありますが、完治しない場合は手術が選択されます。



ドアのノブを捻る時や、鍋などを持ち上げる時などにも痛みが出ます。

### ●患者さんの声●

40代女性。3日前にぎっくり腰になり痛みが続くため来院しました。5-6年前からヘバーデン結節による指の痛みもあります。レントゲンと診察から腰椎側弯症と仙腸関節障害と診断。身長171cm、体重65kgと大柄な女性です。ストレスでつつい食べ過ぎて、おなかの張りやすく、不眠・疲労感もあります。月経は順調ですが痛みは強く、月経前にイライラ・落ち込み・胃痛もあります。脈は沈んで弱く、舌は湿った白い苔があり、色白で冷え性体質です。また腹診では、おなかの脹りと臍の横に圧痛があり、気血のうっ滞があると判断できます。漢方医学的に「寒証の瘀血・血虚・肝鬱(うつ)気滞」と診断し、芎帰調血飲(きゅうきちようけついん)と月経前に柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)を併用しました。2週間後、腰痛と指の痛みは改善し、「すごく寒がりなのですが、とても良くなりました!気持ちが悪くなり、足のむくみが取れました」とのこと。さらに月経前の胃痛が今回はなかったそうです。

(\*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



230 芎帰調血飲 腰痛篇

絵 エコピー



215号 発売中!

総合誌 あなたとともに歩む道を求めて

TOMO-MICHI

2024.01.01 No.215 定価 550円税込

特集 - 広がるオーガニック給食の波-命の糧、食の安全は、私達が守る

- えん罪・袴田事件 袴田ひで子さんに聞く
- 特別取材 原爆小頭症を知っていますか?

三橋 牧院長執筆!

東儀 洋先生執筆!

元気×3

ばね指の体操  
~A1 ブーリー  
ストレッチ~



医療エッセイ  
私の新米医師時代



\* 201~214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。