

腰痛を手放して発見したこと

寿都医師会
黒松内町国保くろまつない プナの森診療所

たかはし ことえ
高橋 琴絵

私は2011年に医師になってから2020年まで、毎年一定期間、強烈な腰痛と坐骨神経痛に見舞われていました。MRIで腰椎椎間板ヘルニアと診断され、しばらくの間、仕事自体を休み、当直を休み、歩行器を借りて病棟回診したりすることが恒例でした。それが2020年以降ピタッと一度も症状がありません。2020年に結婚した、起きたことはそれだけです。

それまでの私は、21時頃に帰宅して、きちんとした食事もとらずに、自宅では寝起きするだけという生活でした。そんなに多忙でもなかったと思います。職場で残って仕事をしているというよりも、行動しないで考えている時間が長かったように思います。そして心では、嫌だ、傷ついた、そうしたネガティブな気持ちは全部蓋をして、自己啓発系の本を読んで、どう前向きに解釈して前進するか、と頑張っていました。結婚後は、夫の夕食が待っているの、早く帰るようになり、食欲がわいて夕食と朝食のメニューが豊富になりました。逆に、よく食べていたコンビニ食が、最近は体に合わなくなってきた気がします。またわざわざ友人に連絡しなくても、目の前に夫がいるので、少しずつ、愚痴を話すようになりました。医療従事者ではない夫にただ聞いて受け取ってもらいました。ネガティブな感情も、何ができるかを考える、というふうに、一つステップを増やしたことで、心がとても楽になりました。そして、疲れて気絶するように寝返りゼロで寝ていたのが、食事と会話で安心して眠るようになりました。栄養やストレスケアの重要性を実感する経験でした。

最近心掛けていることは、口から皮膚から体に入るもの、衣類など身につけるもの、日用品等について、合成成分が多すぎないような選択です。食卓塩を天然塩に変えたり、合成洗剤を控えて、石鹼や重曹やクエン酸など、子供にも安全な成分で洗濯や掃除をしたり、少し自然な暮らしが体には心地よいと感じます。そしてストレスケアにはアロマテラピーを取り入れました。私は黒松内町で森林療法について学び中ですが、植物から抽出されるエッセンシャルオイルの効能は面白く、もっと簡単に家庭でアロマテラピーが取り入れられたらいいなと感じます。今年3歳の息子は、私と二人で静岡の学会に行きましたが、そうした長距離移動やイベントがあっても体調を崩さず、2024年はまだ一度も熱も出さずに元気です。私の体験がどなたかに役立てば幸いです。

家庭菜園

旭川市医師会
中島病院

わく かつあき
和久 勝昭

家を建てたのを機に、家庭菜園をはじめました。当初スペースは小さめでしたが、追加で土地を購入し、現在は約3m×8mの大きさで、自分的にはかなり広めです。

育てている野菜は多岐にわたります。葉物はレタスや小松菜、ルッコラ、山東白菜、ほうれん草、長ネギ、葉ネギ、アサツキ、ニラ、大葉など。実物はズッキーニ、オクラ、ピーマン、パプリカ、ナス、胡瓜、枝豆など。根菜は人参、茗荷、にんにくなどです。

私の場合、5月のGWに畑の土おこしをしますが、毎回かなりの筋肉痛になります。マルチング（土に農業用ビニールのカバーをする）とトンネルで寒さ対策をしたうえで、5月下旬から6月初めにかけ苗の植え付けや種まきを行います。タイミングを逃すまいと必死です。

畑管理は、平日は帰宅後から日没までの時間で、土日は空き時間で行います。雑草取りや枝葉の剪定・誘引、間引きや肥料まきなどいろいろあります。また、堆肥を自作します。乳酸菌、納豆菌、酵母（イースト菌）を培養して増殖させ、これを雑草や野菜くず、生ごみを混ぜ込んだ土に、米ぬかと共にかけて分解を促します。土壌に良い細菌がたくさん住みついた栄養価の高い堆肥になり、土も元気になります。野菜にも薄めてかけると、病気予防になります。

野菜の種類によってばらつきはありますが、7月中旬ぐらいから収穫が始まります。採れたての野菜は香りが強く、みずみずしくて歯ごたえ抜群で、スーパーの商品とは比較にならないぐらい、本当においしいです。こんなにおいしいとは、夢にも思っていませんでした。我が家から巣立った娘に「うちの野菜のおいしさがわかるわ」と言われた時は、この上なくうれしかったです。

最盛期になると自分の家では消費しきれないほどの収穫になるため、おすそ分けします。後日「おいしかったよ～」と言われると、気分上々です。

お盆を過ぎると秋野菜に移ります。収穫が終わった秋に米ぬかを畑にまいておくと、徐々に分解されて翌年の良い肥料になります。雪が積もると畑仕事は終了です。人参や長ネギなどを雪の下に保存しておき、春まで超絶おいしい野菜を堪能できます。掘り起こすのが一苦労ですが。

このような感じで家庭菜園生活を楽しんでいきます。癒やされていていいですよ。お勧めです。